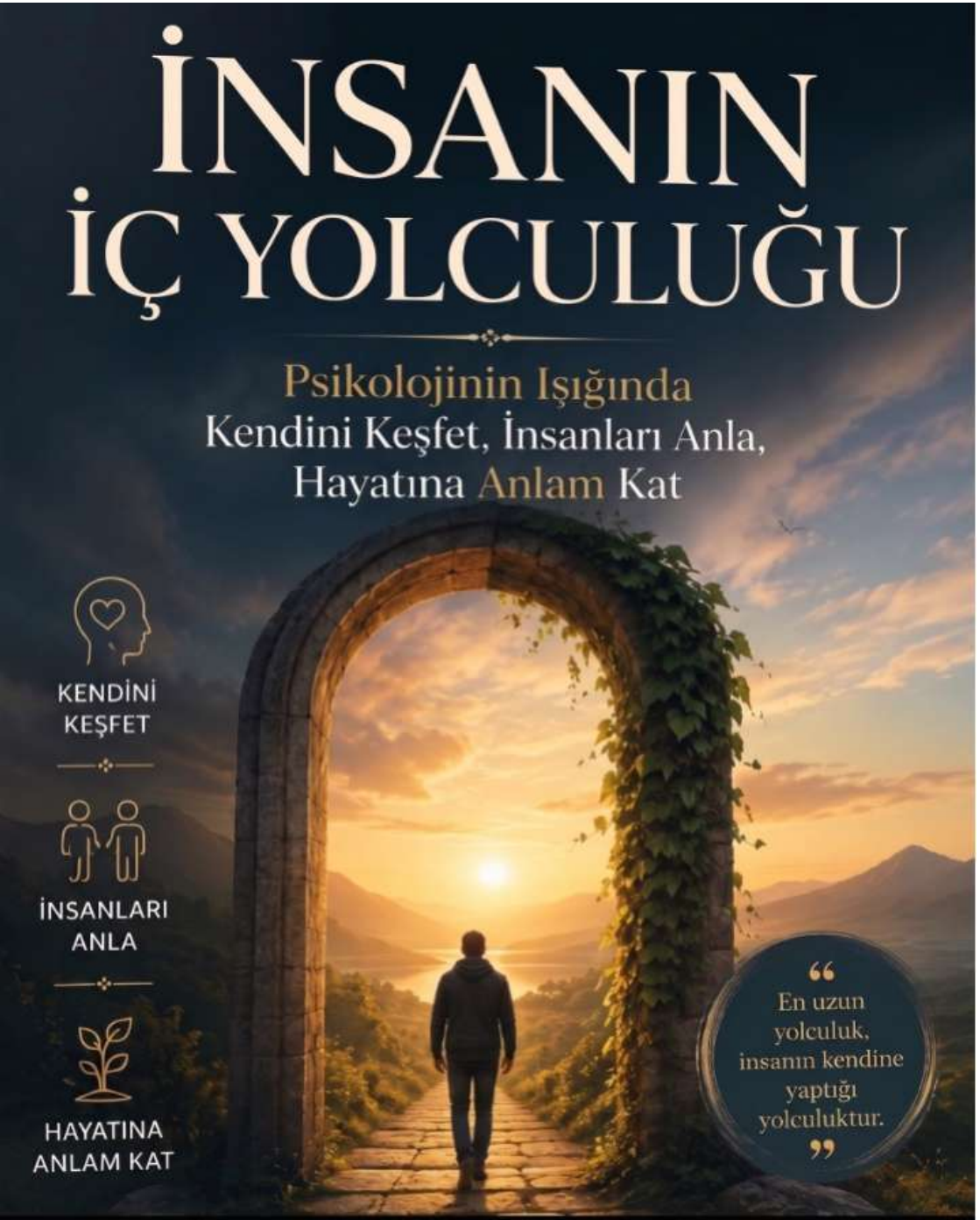
İNSANIN İÇ YOLCULUĞU

Psikolojinin Işığında
Kendini Keşfet, İnsanları Anla,
Hayatına Anlam Kat



AHMET BÜYÜKBAKKAL
Yönetim Danışmanı- Bağımsız Denetçi

İNSANIN İÇ YOLCULUĞU

Psikolojinin Işığında

→ Kendini Keşfet,
→ İnsanları Anla
→ Hayatına Anlam Kat

AHMET BÜYÜKBAKKAL

Yönetim Danışmanı- Bağımsız Denetçi

Psikoloji- 004
İNSANIN İÇ YOLCULUĞU/ Ahmet Büyükbakkal
Kapak tasarımı: Ahmet Büyükbakkal
Baskı: Sena Ofset Ambalaj, Matbaacılık Sanayi ve Ticaret Ltd. Şti.
Sertifika No: 45030
1. baskı: İstanbul, Haziran 2026
Kaynak gösterilerek çoğaltılabilir.
https://www.ahmetbuyukbakkal.com
e-posta: abb@ahmetbuyukbakkal.com

AHMET BÜYÜKBAKKAL

Ahmet Büyükbakkal, Pertevniyal Lisesi'nin ardından İktisadi Ticari İlimler Akademisi Maliye-Muhasebe bölümünü bitirdi. Meslek hayatına 1977 yılında Ticaret ve Hukuk stajıyla adım attı; bu erken dönem ona, kariyerinin tamamına yayılacak bir refleks kazandırdı: her mali kararın bir hukuki sonucu, her hukuki metnin bir mali karşılığı vardır.

1980'de kendi serbest muhasebe bürosunu kurdu; 1984'te faaliyetlerini Mali Müşavirlik çatısı altında genişletti. Yirmi yıla yakın süre boyunca yüzlerce şirketin defterini değil, kaderini izledi: büyüyenleri, savrulanları, kriz atlatanları ve ortak yüzünden dağılanları.

1999–2005 yılları arasında, tekstil ve konfeksiyon alanında ihracat odaklı büyük bir firmanın Yönetim Kurulu Başkanlığı'nı üstlendi. Kur dalgalanmasının bir bilanço satırı değil, o ay ödenecek maaşlar demek olduğunu; bir yatırım kararının fizibilite raporundan ibaret olmayıp insanların geleceği olduğunu bu koltukta, bizzat yaşayarak öğrendi.
2005'ten itibaren birikimini denetim ve danışmanlığa taşıyan Büyükbakkal, 2014 yılında Kamu Gözetimi Kurumu (KGK) tarafından “Bağımsız Denetçi” unvanıyla yetkilendirildi.

İÇİNDEKİLER

YOLCULUĞA DAVET 1
1. Ben gerçekten kimim? 4
2. Ben neden yaşıyorum? 10
3. Hayatımın anlamı ne?..... 15
4. Ben gerçekten neyin açlığını çekiyorum? 22
5. Ben neden korkuyorum? 26
6. Ben neden öfkeleniyorum? 30
7. Ben neden affedemiyorum? 34
8. Beni gerçekten kim anlıyor? 39
9. İnsan neden yalnız hisseder? 44
10. Ben yeterince değerli miyim? 47
11. Kendimi neden sürekli başkalarıyla kıyaslıyorum? 50
12. Mükemmel olmak zorunda mıyım? 53
13. Başarısız olmaktan neden bu kadar korkuyorum? 56
14. Kendimi affetmeyi nasıl öğrenebilirim? 61
15. İnsanlar beni neden anlamıyor? 64
16. Bir ilişkiyi ayakta tutan şey sadece sevgi midir? 67
17. Neden aynı tartışmaları tekrar tekrar yaşıyoruz? 71
18. İnsanlar neden değişmiyor? 75
19. “Hayır” demek neden bu kadar zor? 79
20. Kendimi sevmek ile bencil olmak arasındaki fark nedir? 83
21. Mutluluk bir amaç mı, yoksa bir sonuç mu? 86

22. Kararlarımızı gerçekten biz mi veriyoruz?..... 89
23. Sürekli koşuyorum… Ama nereye gidiyorum? 92
24. Neden bildiğim halde aynı hataları tekrar ediyorum? 95
25. Umut gerçekten insanı iyileştirir mi? 99
26. Arkamdan nasıl bir insan olarak hatırlanmak istiyorum?102
YOLCULUĞUN SONUNDA 105

YOLCULUĞA DAVET

Bu kitabı eline aldıysan, büyük ihtimalle sadece yeni bilgiler öğrenmek için değil; kendini biraz daha iyi anlamak için de buradasın.

Belki hayatında cevabını aradığın sorular var.

Belki uzun zamandır aynı döngülerin içinde sıkışıp kaldığını hissediyorsun.

Belki ilişkilerini, duygularını ya da kararlarını daha iyi anlamak istiyorsun.

Belki de sadece durup kendine şu soruyu sormaya ihtiyaç duydun:

“Ben gerçekten kimim?”

İşte bu kitap, o soruyla başlıyor.

Çünkü insanın en uzun yolculuğu, başka ülkelere yaptığı yolculuk değildir.

En uzun yolculuk, **kendi içine yaptığı yolculuktur.**

Bu yolculuk bazen **çocukluğuna** götürecek seni…

Bazen yıllardır fark etmediğin **düşünce kalıplarınla** tanıştıracak.

Bazen seni **korkularınla** yüzleştirecek.

Bazen **umutlarını** yeniden hatırlatacak.

Ve bazen de yıllardır **kendine söylemediğin** cümleleri sessizce fısıldayacak.

Bu kitap sana **hazır cevaplar vermek için yazılmadı**. Çünkü hayatı değiştiren şey, çoğu zaman hazır cevaplar değildir.

Hayatı değiştiren; **doğru zamanda** sorulan doğru sorulardır.

Bu yüzden her bölümde sana yalnızca psikolojiyi anlatmayacağız. Bir davranışın ardındaki **nedeni** konuşacağız. Bir duygunun hangi **ihtiyacı** anlattığını birlikte keşfedeceğiz.

İlişkilerimize, ailemize, çocuklarımıza, çalışma hayatımıza ve kendimizle **kurduğumuz ilişkiye yeniden bakacağız**.

Çünkü psikoloji yalnızca terapi odalarında yaşayan bir bilim değildir.

Psikoloji; sabah işe giderken verdiğimiz kararda, çocuğumuza söylediğimiz bir cümlede, eşimize gösterdiğimiz anlayışta, bir arkadaşımızı dinlerken kurduğumuz empati de yaşar.

Bu kitap boyunca bazen bir bilim insanı gibi **düşüneceğiz**.

Bazen bir öğretmen gibi **öğreneceğiz**.

Bazen bir anne ya da baba gibi **hissedeceğiz**.

Bazen de yalnızca insan olmanın ne kadar güzel ve ne kadar zor olduğunu birlikte **hatırlayacağız**.

Belki bu kitabın sonunda bütün cevapları bulamayacaksın.

Ama umuyorum ki, kendine çok daha **doğru sorular** sormaya başlayacaksın.

Çünkü **değişim, çoğu zaman yeni bir bilgiyle değil; yeni bir farkındalıkla başlar.**

Eğer bu kitap sana tek bir şey kazandıracaksa, bunun daha güçlü olmak değil; kendine karşı daha **dürüst** olabilmek olmasını isterim.

Çünkü **insan, kendini tanımaya cesaret ettiğinde değişmeye başlar.**

İnsanları anlamaya başladığında olgunlaşır.

Hayatına **anlam** kattığında ise gerçekten yaşamaya başlar.

Şimdi derin bir nefes al.

Önyargılarını bir süreliğine kapının dışında bırak.

Ve bu sayfaları, başkalarını yargılamak için değil; kendini keşfetmek için aç.

Çünkü birazdan başlayacak olan yolculuk, bir kitabın sayfalarında değil…

Senin içinde devam edecek.

Hoş geldin…

İnsanın İç Yolculuğu şimdi başlıyor.

“İyi bir hayat, tesadüfen yaşanmaz. Bilinçli seçimlerle inşa edilir.”

Bölüm 1

BEN GERÇEKTEN KİMİM?

“Hayatınız boyunca size en çok sorulan **soru** hangisidir?”

Adınız nedir? Nerelisiniz? Kaç yaşındasınız? Ne iş yapıyorsunuz? Evli misiniz? Çocuğunuz var mı? Bu soruların hepsini kolayca cevaplarız.

Peki ya biri sessizce karşımıza oturup sadece şunu sorsa?

“Sen gerçekten kimsin?”

İşte o anda çoğumuz duraksarız. Çünkü bu soru kimlik kartımızı değil, **kimliğimizi** sorar.

Mesleğimizi değil… Karakterimizi… Başarılarımızı değil… Bizi biz yapan özü…

Belki de hayatımız boyunca en az düşündüğümüz soru budur.

Bu Soruyu Neden Soruyoruz?

İnsan hayatının belirli dönemlerinde bu soru kendiliğinden ortaya çıkar.

Üniversiteyi bitirdiğimizde… İlk işe başladığımızda… Evlenirken… Anne ya da baba olduğumuzda… Emekli olurken… Yakın birini kaybettiğimizde… Büyük bir hastalık yaşadığımızda… Hayat planlarımız altüst olduğunda…

Çünkü insan, hayat değiştikçe kendisini yeniden tanımaya ihtiyaç duyar.

Psikolojide buna **kimlik gelişimi** denir.

Kimlik, çocuklukta oluşmaya başlayan ve yaşam boyu gelişmeye devam eden dinamik bir yapıdır.

Yani "**Ben kimim?"** sorusu, bir kez cevaplanıp rafa kaldırılacak bir soru değildir.

Psikoloji Bu Soruya Nasıl Yaklaşır?

İlginçtir… Psikoloji uzun yıllar boyunca insan davranışlarını anlamaya çalıştı. Davranışçılar şöyle dedi: "İnsan, öğrendiği davranışların toplamıdır."

Psikanalistler şöyle dedi: "İnsan, çocukluk yaşantılarının etkisiyle şekillenir."

Bilişsel psikologlar şöyle dedi: "İnsan, olaylardan çok onları nasıl yorumladığıyla yaşar."

Hümanist psikologlar ise bambaşka bir pencere açtı. Carl Rogers şöyle dedi:

"İnsan, olabileceği en iyi hâle doğru gelişme potansiyeline sahiptir."

Abraham Maslow ise şunu ekledi: **"İnsan sadece hayatta kalmak istemez; kendini gerçekleştirmek ister."**

Dikkat ederseniz… Hiçbiri **"İnsan şudur"** demiyor. Çünkü insan tek cümleye sığacak kadar basit değildir.

Ben, Başkalarının Gördüğü Kişi Miyim?

Bir deney yapalım. Sizi tanıyan beş kişiye şu soruyu sorun. **“Beni üç kelimeyle anlatır mısın?”**

Muhtemelen beş farklı cevap alırsınız. Bir arkadaşınız: “Güvenilir.” diyecektir. Çocuğunuz: “Şefkatli.” diyecektir. İş arkadaşınız: “Disiplinli.” diyecektir. Eşiniz: “Duygusal.” diyecektir. Bir başkası: “İnatçı.” diyecektir. Hangisi doğrudur?

Belki de hepsi…

Çünkü insanlar bizi, bizim kim olduğumuz kadar, bizimle yaşadıkları deneyimler üzerinden tanırlar. Bu yüzden psikoloji bize önemli bir gerçeği hatırlatır:

Başkalarının sizi tanıması ile sizin kendinizi tanımanız aynı şey değildir.

Aynaya Bakmak ile Kendine Bakmak Aynı Şey Değildir

Her sabah aynaya bakıyoruz. Saçımıza… Yüzümüze… Kıyafetimize… Peki en son ne zaman karakterimize baktık? En son ne zaman kendimize şu soruları sorduk?

• Ben hangi değerlerden asla vazgeçmem?

• İnsanlar yokken nasıl biriyim?

• Güç elime geçtiğinde değişiyor muyum?

• Kimsenin alkışlamadığı bir iyiliği yapabiliyor muyum?

İşte kendini tanımak, aynadaki görüntüyü değil, iç dünyayı görebilmektir.

Bir şirketin genel müdürü emekli oluyor. Kırk yıl çalışmış. Yüzlerce kişiyi yönetmiş. Başarı ödülleri almış. İlk kez pazartesi sabahı işe gitmiyor. Bir hafta sonra arkadaşına şöyle diyor: “Ben kim olduğumu bilmiyorum.” Arkadaşı şaşırıyor.

“Neden?” Çünkü yıllarca kendisini yaptığı işle tanımlamıştı. Kartviziti elinden gidince, kimliğinin de gittiğini sandı. Psikoloji burada önemli bir ayrım yapar. **Mesleğimiz, kimliğimizin bir parçasıdır; tamamı değildir.**

Çocuklarına hayatını adamış bir anne düşünün. Yıllar geçiyor. Çocuklar büyüyor. Evden ayrılıyorlar. Anne bir gün şöyle diyor: “Artık bana ihtiyaçları yok.” Aslında çocuklarının ona ihtiyacı hâlâ vardır. Ama annenin kimliği sadece “anne olmak” üzerine kurulmuşsa, bu yeni döneme uyum sağlamak zorlaşabilir. İnsan hayatındaki roller değişir. Fakat kişiliği, değerleri ve anlam arayışı bu rollerden daha derindir.

Manevi geleneklerin çoğu insana önce şu soruyu sordurur: “**Sen nereden geldin?**” Sonra ikinci soruyu: “**Nereye gidiyorsun?**” Psikoloji ise ortadaki soruyla ilgilenir:

“Bugün nasıl bir insansın?” Bu üç soru birbirinin rakibi değildir.

Aksine birlikte düşünüldüğünde insanın yaşamını daha bütüncül anlamasına yardımcı olabilir.

Manevi bakış açısında insanın değeri; sadece başarılarından değil, niyetinden, ahlakından ve başkalarına karşı sorumluluklarından da beslenir.

Psikoloji ise kişinin değerleriyle uyumlu yaşamasının psikolojik iyi oluşu destekleyebileceğini gösterir.

İki bakış açısı farklı temellerden gelse de aynı daveti yapar: **Kendini tanı.**

M.Ö. 6. Yüzyılda Antik Yunan’da Delphi Tapınağı’nın girişinde şu cümle yazılıydı: **“Kendini Bil.”**

Aradan yaklaşık 2500 yıl geçti. Bilim ilerledi. Teknoloji gelişti. İnsan Ay'a gitti. Yapay zekâ ortaya çıktı. Ama bu cümle hâlâ güncelliğini koruyor. Çünkü insanın en uzun yolculuğu, çoğu zaman dış dünyaya değil; kendi içine yaptığı yolculuktur.

İslam düşüncesindeki "Enfüs" (iç alem/insanın özü) kavramının dayandığı en temel ayetlerden biridir. "Kendi içlerinizde de (Allah'ın varlığına ve birliğine deliller) vardır. Hâlâ görmeyecek misiniz?" (Zâriyât Suresi, 21. Ayet)

Hz.Ali "**Nefsini en çok tanıyanınız, Rabbini en çok tanıyanınızdır.**" derken, Yunus Emre "**İlim ilim bilmektir, ilim kendin bilmektir, Sen kendini bilmezsin, ya nice okunmaktır?**" demiş, Mevlana'da Mesnevi adlı eserinde "Yüz binlerce mesele biliyorsun da ey canı çıkasıca, **kendi nefsini bilmiyorsun!** Bütün burçların uğurunu, uğursuzluğunu biliyorsun da kendi uğurlu mu, uğursuz mu bakmıyorsun!" demiştir.

Kendinize Sorun

Bugün yalnız kaldığınızda, bu sorular üzerinde acele etmeden düşünün:

1.Kendimi en çok hangi rolle tanımlıyorum? (Anne, baba, yönetici, öğretmen, doktor…)

2.Bu rol elimden alınsa ben kim olurum?

3.Hangi değerlerim değişirse artık "ben" olmaktan çıktığımı hissederim?

4.Başkalarının benim hakkımdaki düşünceleri, kendim hakkındaki düşüncelerimi ne kadar etkiliyor?

5.Hayatım boyunca en çok hangi özelliğimi geliştirmek istiyorum?

6.Çocuklarım veya öğrencilerim beni hangi özelliğimle hatırlasın isterim?

7.En son ne zaman kendimle dürüstçe yüzleştim?

8.Bugün yaptığım hangi davranış, gerçekten beni yansıtıyordu?

9.Bugün yaptığım hangi davranışı, sadece başkalarının beklentisi için yaptım?

Kimlik ne mesleğimizdir ne paramızdır ne başarımızdır ne de başkalarının bizi nasıl tanımladığıdır.

Kimlik; değerlerimiz, karakterimiz, seçimlerimiz ve her gün yeniden olmaya karar verdiğimiz insandır. Hayat boyunca birçok rolümüz değişebilir. Ama karakterimizi inşa etmeye devam ettiğimiz sürece, **kendimizi yeniden bulabiliriz**.

"İnsan, kendini bulduğu gün değişmez; kendini tanımaya cesaret ettiği gün değişmeye başlar ve Hayatın en önemli keşfi yeni kıtalar bulmak değildir; kendi iç dünyanı keşfetmektir."

Bölüm 2
BEN NEDEN YAŞIYORUM?

“Hayatın uzunluğu değil, ona yüklediğimiz anlam yaşamımızın kalitesini belirler.”

Hayat bazen çok hızlı akar. Sabah kalkarız. İşe gideriz. Toplantılar… Telefonlar… Çocuklar… Alışveriş… Ödemeler… Sorunlar… Ve bir gün, hiç beklemediğimiz bir anda hayat bize küçük bir mola verir. Belki bir hastane odasında… Belki bir cenazede… Belki emekliliğin ilk sabahında… Belki çocuğumuz evden ayrıldığında… İşte o an, yıllardır susturduğumuz bir soru yeniden karşımıza çıkar: “**Ben neden yaşıyorum?**” Bu soru, karamsarlığın değil; insan olmanın sorusudur.

İnsan diğer canlılardan farklı olarak yalnızca “nasıl yaşayacağını” değil, “**neden yaşayacağını**” da merak eder. Bir kuş yuvasını yapar. Bir arı bal üretir. Bir ağaç meyve verir. Bunlar doğalarının gereğidir. İnsan ise kendi hayatını anlamlandırabilen ender varlıklardan biridir. İşte bu yüzden aynı şartlarda yaşayan iki insanın hayata bakışı tamamen farklı ola-

bilir. Biri yaşadığı zorlukları yalnızca yük olarak görür. Diğeri ise aynı zorluklardan yeni bir anlam çıkarabilir.

Adam "**Hepimiz bir yolculuktayız**" dedi." Ama neredeyse hepimiz varış noktasını gözden kaçırıyoruz. Kayboluyoruz. Yolculuk önemsizleşiyor. Sahip olduklarımız çok önemli hale geliyor. Arkadaşlarımız, işlerimiz, ailemiz çok önemli hale geliyor. Bırakın gitsinler. Sadece bırakın gitsinler. Her şeyi bırakın gitsinler." "Eh, bu kolay," diye düşündüm. Ona sordum: "Varış noktamızı bilmemiz şart mı?" Yüzü aydınlandı. "Evet, evet, evet," dedi. "**Varış noktası önemli ama asıl önemli olan yolculuk**"

Psikoloji, “Hayatın tek bir evrensel anlamı vardır.” demez. Bunun yerine şunu araştırır: **İnsanlar hayatlarını anlamlı hissettiklerinde neler değişiyor?** Araştırmalar, yaşamında anlam duygusu güçlü olan bireylerin; zorluklarla daha iyi başa çıkabildiğini, psikolojik dayanıklılıklarının artabildiğini, umutlarını daha uzun süre koruyabildiğini, yaşam doyumlarının daha yüksek olabildiğini göstermektedir. Bu, hayatı anlamlı bulan herkesin mutlu olacağı anlamına gelmez.

Ancak **anlam** duygusu, zor zamanlarda insanın ayakta kalmasını destekleyen önemli psikolojik kaynaklardan biridir.

Psikiyatrist Viktor Frankl, II. Dünya Savaşı sırasında toplama kamplarında yaşadığı ağır deneyimlerden sonra dikkat çekici bir gözlem yaptı. Bazı insanlar fiziksel olarak çok güçlüydü ama umudunu kaybedince çöktü. Bazıları ise çok ağır şartlara rağmen yaşamaya devam edecek bir neden bulabildi. Frankl şu sonuca vardı: “**İnsanın yaşamı sürdürebilmesi için çoğu zaman sadece güce değil, bir anlama da ihtiyacı vardır.”** Bu düşünce, daha sonra geliştirdiği Logoterapi yaklaşımının temelini oluşturdu.

Frankl'a göre anlam; üretmekte, sevmekte, sorumluluk almada, hatta kaçınılmaz acılar karşısındaki tutumumuzda bile bulunabilir.

İkigai bize şunu soruyordu: "**Sabah neden yataktan kalkıyorsun?"** Frankl ise biraz daha derine iner: **"Hayat seni neden çağırıyor?"**

İkigai daha çok günlük yaşamın yönünü bulmaya yardım eder. Frankl ise özellikle zor zamanlarda "**Bu acının içinde bile nasıl bir anlam bulabilirim?"** sorusuna odaklanır. Biri yaşamın ritmini diğeri yaşamın derinliğini anlamaya yardımcı olur. Birlikte düşünüldüğünde birbirini tamamlayan iki güçlü bakış açısı sunarlar.

İki doktor düşünün. İkisi de aynı hastanede çalışıyor. Aynı maaşı alıyor. Aynı yoğunlukta nöbet tutuyor. Birine göre bu sadece bir meslek. Diğeri ise şöyle düşünüyor: "Bugün bir insanın acısını biraz olsun azaltabilirsem, görevimi yapmış olurum." Dışarıdan bakıldığında yaptıkları iş **aynıdır**. Ama sabah işe gitme nedenleri **farklıdır**. Ve çoğu zaman insanı uzun yıllar ayakta tutan da bu **içsel nedendir**.

Yaşlı bir dede düşünün. Emekli olmuş. Çocukları büyümüş. Artık kimse ondan para kazanmıyor.

Kimse ona "Çalış." demiyor. Ama her sabah erkenden kalkıyor. Bahçesini düzenliyor. Torunlarına masallar anlatıyor. Mahallede ihtiyaç sahibi bir komşusunu ziyaret ediyor. Bir gün torunu soruyor: "Dede, neden hâlâ bu kadar yoruluyorsun?" Dede gülümsüyor: "Evladım… **İnsan sadece kendisi için yaşarsa çabuk yorulur. Başkasına faydası oldukça yeniden güç bulur.**"

İnsan Hayatı Boyunca Aynı Amaçla mı Yaşar? Hayır.

Çocukken amacımız oyun olabilir. Gençken eğitim. Sonra kariyer. Sonra aile. Sonra topluma katkı. Sonra deneyimlerimizi paylaşmak… **Hayatın anlamı çoğu zaman tek bir cümle değildir.**

Hayat ilerledikçe olgunlaşan bir hikâyedir. Belki de en büyük hata, yirmi yaşında bulduğumuz cevabın yetmiş yaşında da aynı kalmasını beklemektir.

Manevi geleneklerin çoğunda insanın yeryüzündeki varlığı **bir emanet ve sorumluluk** olarak değerlendirilir. Bu bakış açısında "Neden yaşıyorum?" sorusunun cevabı sadece "Mutlu olmak." değildir. Aynı zamanda; iyilik yapmak, adaletli olmak, merhamet göstermek, faydalı olmak, güzel ahlak geliştirmek gibi değerler de yaşamın anlamının parçaları olarak görülür.

"Hayat, yalnızca tüketilecek bir zaman dilimi değil; sorumlulukla şekillendirilecek bir yolculuktur."

Bir gün seksen yaşına geldiğinizi hayal edin. Bir sandalyeye oturmuşsunuz. Hayatınıza geriye dönüp bakıyorsunuz. Kendinize şu soruyu soruyorsunuz: "**İyi k**i…" Bu cümlenin devamına ne gelmesini isterdiniz?

İyi ki çok para kazandım mı? İyi ki çok ünlü oldum mu? Yoksa…

İyi ki sevdim. İyi ki öğrendim. İyi ki affettim. İyi ki faydalı oldum.

Belki de bugün verdiğimiz kararlar, gelecekte kuracağımız bu cümlenin kelimelerini yazmaktadır.

Bugün acele etmeden şu sorular üzerinde düşünün:

1.Sabah beni yataktan kaldıran en güçlü neden nedir?

2.Hayatımda gerçekten vazgeçilmez olan değerler hangileri?

3.Başarı ile anlam benim için aynı şey mi?

4.Eğer bütün unvanlarım elimden alınsa, geriye ne kalır?

5.Kimlerin hayatına küçük de olsa dokunduğumu hissediyorum?

6.Bugün yaptığım hangi davranış, hayatımın anlamına hizmet etti?

7.Ölümümden sonra insanlar beni hangi yönümle hatırlasın isterim?

İnsan sadece nefes aldığı için yaşamaz. **İnsan, uğruna yaşamaya değer bulduğu şeyler olduğu sürece gerçekten yaşadığını hisseder.** Anlam, acıları tamamen ortadan kaldırmaz. Ama çoğu zaman acılara katlanabilecek bir yön kazandırabilir.

“Hayatın anlamı, hazır olarak bulunmayı bekleyen bir cevap değil; her gün yaptığımız seçimlerle yavaş yavaş inşa ettiğimiz bir eserdir.”

Bölüm 3
HAYATIMIN ANLAMI NE?

“İnsan sadece nefes alarak yaşamaz; hayatına anlam veren bir neden bulduğunda gerçekten yaşamaya başlar.”

Şimdi üçüncü soruya geçiyoruz. İlk iki soru birbirini hazırlıyordu.

Ben gerçekten kimim? → Kimliği sorguladı.
Ben neden yaşıyorum? → Yaşamın amacını sorguladı.
Şimdi ise bu ikisinin tam ortasında duran, psikolojinin belki de en önemli sorusuna geliyoruz.

Dikkat edersen “**neden yaşıyorum?**” ile “**hayatımın anlamı ne?**” aynı soru değildir.

Birincisi daha çok **varoluşu**, ikincisi ise **yaşama yüklediğimiz değeri** sorgular.

Bir ilkokul öğretmeni öğrencilerine şöyle soruyor: “Büyüyünce ne olmak istiyorsunuz?” Çocuklardan biri doktor… Diğeri pilot… Bir başkası öğretmen… En arkadaki sessiz çocuk ise elini kaldırıyor ve şöyle diyor: **“Ben iyi bir insan olmak istiyorum.”** Sınıf birkaç saniye sessizleşiyor. Çünkü o çocuk meslek söylemiyor. Bir **yaşam biçimi** tarif ediyor. Belki de hayatın anlamı, önce nasıl biri olmak istediğimizle ilgilidir.

Anlam ile Mutluluk Aynı Şey Değildir. Günümüzde insanlar çoğu zaman şu cümleyi kuruyor: “Tek amacım mutlu olmak.” Mutluluk elbette değerlidir. Fakat psikoloji bize önemli bir ayrım öğretir. **Mutluluk, çoğu zaman bir duygudur. Anlam ise bir yöndür.**

Bir öğretmen sınav kâğıdı okurken mutlu olmayabilir. Bir anne gece bebeğiyle uykusuz kalırken mutlu olmayabilir. Bir doktor yoğun bakımda zor bir nöbet geçirirken mutlu olmayabilir. Ama bütün bunların içinde güçlü bir anlam hissedebilir. İşte bu nedenle insan, her zaman mutlu olmasa bile hayatını anlamlı bulabilir.

Pozitif psikoloji alanındaki çalışmalar, yaşamını anlamlı bulan bireylerin; zorluklar karşısında daha dayanıklı olabildiğini, yaşam doyumunun artabildiğini, stresle daha sağlıklı başa çıkabildiğini, uzun vadeli hedeflere daha bağlı kalabildiğini göstermektedir. Araştırmacılar mutluluğu ve anlamı birbirine yakın ama farklı kavramlar olarak ele alırlar. Mutluluk çoğu zaman “Şu anda nasıl hissediyorum?” sorusuyla ilgilidir. **Anlam ise: “Yaşadıklarım neye hizmet ediyor?” sorusuyla ilgilidir.**

“Mutluluk bazen gelir ve gider. Anlam ise, zor günlerde bile yürümeye devam etmemizi sağlayan iç pusuladır.”

Neden Bazı İnsanlar Çok Başarılı Oldukları Hâlde Boşluk Hisseder? Bazen insanlar yıllarca çalışır. İyi bir kariyer yapar. Ev alır. Araba alır. İstediği gelire ulaşır. Sonra bir sabah uyanır ve şöyle der: "**Hepsi tamam… Ama içimde hâlâ bir eksiklik var.**" Psikoloji buna bazen **varoluşsal boşluk** kavramıyla yaklaşır. İnsan yalnızca hedeflere ulaşmakla değil, o hedeflerin kendi değerleriyle ne kadar uyumlu olduğuyla da ilgilenir. Yanlış hedefler de başarı getirebilir.

Ama her başarı tatmin getirmeyebilir.

Bir gazeteci büyük bir cami inşaatını geziyordu. İlk işçiye sordu. "Ne yapıyorsunuz?" Adam cevap verdi. "**Taş kırıyorum.**" İkinci işçiye sordu. "Peki siz?" "**Ekmeğimi kazanıyorum.**" Üçüncü işçiye geldi. Aynı taşı yontuyordu. Ama yüzünde farklı bir ifade vardı. Gazeteci yine aynı soruyu sordu. Adam gülümsedi. "Ben…" "**İnsanların yüzlerce yıl sonra hayranlıkla bakacağı bir eser inşa ediyorum**." Üç kişi… Aynı işi yapıyordu. Ama üçü de aynı hayatı yaşamıyordu. Çünkü **anlamları farklıydı**.

Yaşamak ile Hayatta Kalmak Aynı Şey midir? Sabah kalkıyoruz. İşe gidiyoruz. Yemek yiyoruz. Faturaları ödüyoruz. Akşam uyuyoruz. Sonra tekrar… Bir gün durup şunu soruyoruz. "**Ben gerçekten yaşıyor muyum? Yoksa sadece günleri mi tamamlıyorum?**"

Psikoloji bize şunu söylüyor. İnsan sadece biyolojik ihtiyaçları karşılandığında tatmin olmaz. İnsanın zihni de, kalbi de, vicdanı da, hayatına anlam katacak bir neden arar.

Hayat sadece başarı değildir. Hayat sadece para değildir. Hayat sadece hedef değildir. **İnsan; anlam arayan bir varlıktır.**

Psikolojide Viktor Frankl'ın en önemli katkılarından biri şudur: **İnsan, en zor şartlarda bile yaşamına anlam verebildiğinde dayanıklılığı artabilir**. Bu, acının güzel olduğu anlamına gelmez. Ama acının bile bir anlamla taşınmasının, insanın psikolojik direncini güçlendirebildiğini gösterir. Burada çok önemli bir ayrım yapalım. **Hayatın anlamı herkeste aynı olmak zorunda değildir**. Kimi için ailesidir. Kimi için üretmektir. Kimi için öğretmektir. Kimi için bir çocuğun elinden tutmaktır. Kimi için bilimdir. Kimi için sanattır. Kimi için inancına uygun yaşamaktır. Anlam, tek tip değildir. Ama anlamsızlık, birçok insanın ortak acısı olabilir.

Bir temizlik görevlisine sordular. "Bu işi yıllardır nasıl aynı heyecanla yapıyorsunuz?" Adam gülümsedi. "**Ben sadece yer silmiyorum." "Her sabah yüzlerce insanın temiz bir ortamda güne başlamasına katkı sağlıyorum**." İş değişmedi. Anlam değişti. Ve anlam, yorgunluğu azaltmasa bile onu taşımayı kolaylaştırdı.

Bir dede her akşam torununa masal anlatıyordu. Bir gün torunu sordu. "Dede, her akşam aynı sabırla neden anlatıyorsun?" Dede gülümsedi. "Çünkü bir gün beni değil, anlattığım değerleri hatırlayacaksın." **İşte bazı insanlar iz bırakmak için yaşar.**

Amaç olmadan hedef yorabilir. Anlam ise hedefe ruh verir.

Manevi bakış açısına göre **insan sadece** tüketmek için yaratılmamıştır. Sadece başarılı olmak için de… Sadece mutlu olmak için de… **İnsan**; iyilik üretmek, emaneti korumak, adaleti gözetmek, merhameti yaşatmak ve ardında güzel izler bırakmak için de **yaşar**. Belki de en önemli soru şudur: **"Ben öldüğümde insanlar beni ne kadar zengin oldu-**

ğumla mı hatırlayacak, yoksa hayatlarına dokunduğum için mi?" İşte bu soru insanın pusulasını değiştirebilir.

Yaşlı bir bilgeye sordular. "**Hayatın anlamı nedir?**" Bilge uzun süre sustu. Sonra bahçedeki ağacı gösterdi. "**O ağaca bak." "Meyve verirken ses çıkarmıyor." "Ama gölgesine oturan herkes onun varlığını hissediyor.**" Belki de anlamlı yaşamak da böyledir. Her gün büyük işler yapmak değildir. Her gün birinin hayatını biraz daha güzelleştirebilmektir.

Bir anne, çocuklarını büyütmek için yıllarca fedakârlık yapıyor. Çocukları yetişiyor. Kendi hayatlarını kuruyorlar. Anne bir gün eski fotoğraflara bakarken gülümsüyor. "Çok yoruldum." Sonra ekliyor: "**Ama iyi ki**…" İşte bu "iyi ki" cümlesi, çoğu zaman anlamın ifadesidir.

Hayatın anlamı, her gün mutlu olmak değil; geriye dönüp baktığında yaptığın fedakârlığın değerini hissedebilmektir.

Nörobilim Bize Ne Anlatıyor? Beynimiz ödül aldığında kısa süreli haz sistemleri etkinleşir. Bu yüzden yeni bir telefon almak, terfi etmek veya beğeni almak bize geçici bir mutluluk verebilir. Ancak bu etki çoğu zaman zamanla azalır. Buna psikolojide **hedonik adaptasyon** denir. İnsan, yeni durumuna alışır ve tekrar daha fazlasını istemeye başlayabilir. Anlam ise farklı işler.

Anlam; yalnızca ödül merkezlerini değil, kişinin yaşamını bütün olarak değerlendirmesini sağlayan bilişsel süreçlerle ilişkilidir. Bu nedenle anlam, anlık hazdan daha kalıcı bir doyum kaynağı olabilir.

Manevi geleneklerde hayatın anlamı çoğu zaman şu dört kavram etrafında şekillenir: **emanet, sorumluluk, iyilik, güzel ahlak**. İnsan sadece "Ne kazandım?" diye değil, aynı zamanda; "**Ne öğrendim?" "Kime faydam oldu?" "Nasıl bir insan oldum?"** diye de kendine sorar.

Hayatın anlamı, sadece sahip olduklarımızda değil; dönüştürdüğümüz hayatlarda da saklı olabilir.

Bugün şu sorular üzerinde düşünün:

1.Hayatımın en anlamlı anı hangisiydi?

2.O anı anlamlı yapan neydi?

3.Mutlu olduğum anlarla anlamlı bulduğum anlar aynı mıydı?

4.Bugün yaptığım hangi davranış benden sonra da bir iz bırakabilir?

5.En çok hangi değere hizmet ettiğimde iç huzuru hissediyorum?

6.Hayatım sadece bana mı ait, yoksa başkalarının hayatına da dokunuyor mu?

7.Bugün sadece yaşadım mı, yoksa gerçekten hayatıma anlam katan bir şey yaptım mı

8.Bugün son kez teşekkür edebilecek olsam, kime ve neden teşekkür ederdim?

9.Şu cümleyi yazın: "Benden geriye sadece bir cümle kalacak olsaydı…"Onu nasıl tamamlardınız?

Her akşam sadece bir cümle yazın: “**Bugün yaptığım hangi şey, hayatıma anlam kattı?”**

Büyük bir başarı olmak zorunda değil. Belki bir çocuğunuzu dinlediniz. Belki annenizi aradınız. Belki bir çalışanınıza teşekkür ettiniz. Belki tanımadığınız birine yardım ettiniz. Bir hafta sonra dönüp okuduğunuzda şunu fark edebilirsiniz: Anlam, çoğu zaman büyük olaylarda değil; küçük ama bilinçli seçimlerde saklıdır.

Hayatın anlamı, tek bir büyük cevap bulmak değildir. Her gün, değerlerimizle uyumlu küçük seçimler yapabilmektir. İnsan sadece ömrünün uzunluğuyla değil, hayatına ve başkalarının hayatına kattığı değerle de yaşar. **“Hayatın uzun olması değil; yaşadığın günlerin bir anlam taşıması, geride bıraktığın en büyük mirastır.”**

Mutluluk bazen bir misafir gibi gelir. Anlam ise evin temelidir.

“Hayatın anlamı, bir gün ansızın bulunacak bir cevap değil; her gün yeniden verilecek bilinçli bir karardır.”

Bölüm 4
BEN GERÇEKTEN NEYİN AÇLIĞINI ÇEKİYORUM?

“İnsan bazen aç olduğunu sanır. Oysa aç olan midesi değil, sevgi ihtiyacı, anlaşılma arzusu veya anlam arayışıdır.”

İtiraf edeyim… Bu soru beni en çok heyecanlandıran soru. Çünkü bu soru sorulmadan;
• Depresyon tam anlaşılmaz…
• Bağımlılık tam anlaşılmaz…
• Tükenmişlik tam anlaşılmaz…
• Aşırı çalışma tam anlaşılmaz…
• Mutsuz evlilikler tam anlaşılmaz…
• Alışveriş bağımlılığı tam anlaşılmaz…
• Sosyal medya bağımlılığı tam anlaşılmaz…
Çünkü bütün bunların altında çoğu zaman görünmeyen başka bir açlık vardır.

Akşam olmuş. Canınız durmadan bir şeyler yemek istiyor. Dolabı açıyorsunuz. Çikolata… Tatlı… Cips… Bir şeyler yiyorsunuz. On dakika sonra yine aynı boşluk… Gerçekten aç mıydınız? Yoksa yalnız mıydınız? Belki de bugün yaşadığınız stresin ağırlığını hafifletmeye çalışıyordunuz.

Psikoloji bize önemli bir gerçeği öğretir: **İnsan bazen yiyecek değil, duygu tüketir.**

Biyolojik açlık, bedenin enerji ihtiyacından doğar. Psikolojik açlık ise çoğu zaman duygusal veya sosyal ihtiyaçlarımızın karşılanmamasıyla ilişkilidir. Bu ihtiyaçlar şunlar olabilir: Sevilmek, Değer görmek, Güvende hissetmek, Takdir edilmek, Dinlenmek, Anlaşılmak, Başarılı hissetmek, Bir gruba ait olmak, Hayatına anlam katmak. İnsan bazen bu ihtiyaçların eksikliğini fark edemez.
Onun yerine daha çok çalışır. Daha çok alışveriş yapar. Daha çok yemek yer. Daha çok telefonuna bakar. Ama içindeki boşluk yine de dolmaz. Çünkü yanlış ihtiyacı doğru araçla gidermeye çalışmaktadır.

Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi bize önemli bir ipucu verir. İnsan yalnızca fiziksel ihtiyaçlarla yaşayamaz. **Güven… Sevgi… Aidiyet… Saygı… Kendini gerçekleştirme**… Bu ihtiyaçlar da en az açlık kadar gerçektir.
Bağlanma kuramı ise çocuklukta güvenli ilişkiler kurabilen bireylerin, yetişkinlikte duygusal ihtiyaçlarını daha sağlıklı ifade edebildiklerini gösterir. Duygularını tanıyabilen insanlar, ihtiyaçlarını da daha doğru okuyabilir.

Eskiden insanlar ekmek bulmaya çalışıyordu. Bugün ise birçok insanın buzdolabı dolu. Ama içi boş hissediyor. Neden? Çünkü çağımızın açlıkları değişti. Bugün insanlar; ilgi açlığı, onay açlığı, görünür olma açlığı, hız açlığı, başarı açlığı, sürekli mutlu olma açlığı yaşayabiliyor.
Sosyal medya bu açlıkları hem görünür kılıyor hem de bazen besliyor. Bir paylaşım yapıyoruz. Birkaç dakika sonra telefona bakıyoruz. Kaç kişi beğendi? Kim yorum yaptı? Kim görmedi? Aslında telefonu değil, **onay duygusunu kontrol ediyoruz.**

Bir yönetici sürekli terfi almak istiyor. Terfi geliyor. Bir süre mutlu oluyor. Sonra yeni hedef. Sonra yeni makam. Sonra yeni unvan. Bir gün psikoloğuna şöyle diyor: “Ne zaman yeter diyeceğimi bilmiyorum.” Psikolog uzun uzun konuşmuyor. Sadece şunu soruyor: “Gerçekten makam mı istiyorsunuz, yoksa yıllardır duymayı beklediğiniz bir takdiri mi?” İşte bazen insan kariyer peşinde değildir. **Çocukluğunda eksik kalan bir değerin peşindedir.**

Küçük bir çocuk resmini annesine gösteriyor. Anne telefonda. “Sonra bakarım.” Çocuk tekrar geliyor. Anne yine meşgul. Akşam çocuk odasına çekiliyor. O gece annesinin istediği gibi yemeğini yemiyor. Huysuzlaşıyor. Anne şöyle düşünüyor: “Herhâlde canı tatlı istiyor.” Belki de istediği tatlı değildi. Belki de sadece: “**Bana bak**” demeye çalışıyordu. Çocuklar çoğu zaman ihtiyaçlarını kelimelerle değil, davranışlarıyla anlatırlar.

Bir eş sürekli eleştiriyor. Diğeri sürekli susuyor. Dışarıdan bakıldığında sorun iletişim gibi görünüyor. Ama biraz derine inildiğinde şunlar ortaya çıkabiliyor: “Beni fark et.” “Beni dinle.” “Beni önemse.” “Beni seç.” Birçok tartışmanın altında öfke değil, **görülme ihtiyacı** vardır.

Manevi geleneklerde insanın kalbinin de ihtiyaçları olduğu sıkça vurgulanır. **Şefkat… Merhamet… Affetmek… Şükretmek… Paylaşmak**… Bu değerler yalnızca başkaları için değil, insanın kendi iç dünyası için de besleyicidir. Belki de insan sadece “daha fazlasına” değil, **daha derin olana** ihtiyaç duyuyordur.

Bir bilge öğrencisine bir bardak uzatır. Bardak tuzlu suyla doludur. “İç.” Öğrenci içer ve yüzünü buruşturur. Bilge aynı tuzu büyük bir göle döker. “Şimdi gölden iç.” Öğrenci içer. Su güzeldir. Bilge der ki: “**Acı aynıydı. Fark, onu taşıyan kabın genişliğiydi.**”

Hayatın zorlukları her zaman değişmeyebilir. Ama kalbimizin, zihnimizin ve anlam dünyamızın genişliği, yaşadığımız acıyı dönüştürebilir.

Bu soruların cevabını hemen vermeyin. Belki birkaç gün düşünün.

1. Son zamanlarda en çok neyi arıyorum?
2. Yorulduğumda gerçekten neye yöneliyorum?
3. Aç olduğum için mi yiyorum, yoksa üzgün olduğum için mi?
4. En son ne zaman gerçekten anlaşılmış hissettim?
5. Takdir edilmediğimde neden bu kadar etkileniyorum?
6. İçimdeki hangi eksikliği başarıyla doldurmaya çalışıyorum?
7. Benim en büyük psikolojik açlığım ne olabilir?

Bu hafta kendinize küçük bir görev verin. Canınız bir şeyi çok istediğinde durun. Ve kendinize sadece şu soruyu sorun: "**Şu anda gerçekten neye ihtiyacım var?**"
Belki cevap çikolata değildir. Belki telefona bakmak değildir. Belki alışveriş değildir. Belki sadece… Bir dostla konuşmaktır. Bir yürüyüştür. Bir özürdür. Bir sarılmadır. Bir dua ya da sessizce kendinizle baş başa kalmaktır. Bu küçük duraklama, zamanla kendi ihtiyaçlarınızı daha doğru tanımanıza yardımcı olabilir.

İnsan, çoğu zaman gördüğü ihtiyacın değil, görmediği ihtiyacın peşinden koşar.
Bazen açlık mideye aittir. Bazen çocukluğa… Bazen kalbe… Bazen hayata… **Kendini tanımak, önce hangi açlığın seni yönettiğini fark etmektir.**

"İçimizdeki boşluğu her zaman daha fazlasıyla değil; çoğu zaman doğru olanla doldurabiliriz."

Bölüm 5
BEN NEDEN KORKUYORUM?

“Cesaret, korkunun yokluğu değildir. Korkuya rağmen doğru olduğunu bildiğin yolda yürüyebilmektir.”

Şimdi sıradaki soru, aslında önceki dört sorunun doğal devamı.
1. Ben gerçekten kimim?
2. Ben neden yaşıyorum?
3. Hayatımın anlamı ne?
4. Ben gerçekten neyin açlığını çekiyorum?
Bütün bunları fark eden insanın önüne bu kez başka bir soru çıkıyor. “**Peki beni durduran şey ne?”** İşte bu nedenle bence beşinci soru şu olmalı. “**Ben Neden Korkuyorum?**”

Sekiz yaşındaki bir çocuk ilk kez bisiklete binecek. Direksiyonu sıkıca tutuyor. Babası arkasından destek oluyor. Çocuk dönüp soruyor: “**Ya düşersem?**” Babası gülümsüyor. “**Düşebilirsin. Ama sadece düşmekten korkarsan, hiç süremeyebilirsin**” Bu sahne yalnızca çocuklara ait değildir. Yıllar sonra aynı soru farklı şekillerde karşımıza çıkar.

Ya başarısız olursam? Ya beni reddederlerse? Ya insanlar benimle dalga geçerse? Ya işimi kaybedersem? Ya yalnız kalırsam? Ya hastalanırsam? Ya sevdiklerimi kaybedersem? Kelimeler değişir. Ama duygu aynıdır. **Korku**…

Korku Düşmanımız mı? Çoğu insan korkuyu kötü bir duygu olarak görür. Oysa psikoloji bize şaşırtıcı bir şey söyler. **Korku olmasaydı, insanlık bugün burada olmazdı**. Korku, beynimizin bizi korumak için geliştirdiği en eski savunma sistemlerinden biridir. Atalarımız vahşi bir hayvan gördüğünde korkmasaydı kaçamazdı. Yüksekten düşmekten korkmasaydık hayatta kalmamız zor olurdu. Yabancı bir ses duyduğumuzda irkilmeseydik tehlikeleri fark edemezdik. Yani korku… Bize zarar vermek için değil, **bizi hayatta tutmak için vardır.**

Beynimiz Korkuyu Nasıl Üretiyor? Beynimizin derinlerinde badem şeklinde küçük bir yapı bulunur. Buna amigdala denir. Amigdala bir güvenlik görevlisi gibidir. Çevrede tehlike olabileceğini düşündüğünde alarm verir. Kalbimiz hızlanır. Nefesimiz değişir. Kaslarımız gerilir. Göz bebeklerimiz büyür. Vücudumuz birkaç saniye içinde savaşmaya veya kaçmaya hazırlanır. Bu sistem olağanüstüdür. Ancak bazen gerçek bir tehlike olmadığı hâlde de alarm verebilir. İşte kaygı bozukluklarında ve bazı fobilerde bu alarm sistemi gereğinden fazla hassas çalışabilir.

Korku ile Kaygı Aynı Şey Değildir. Psikolojide bu ikisi sık sık karıştırılır. **Korku**, ortada somut bir tehdit olduğunda ortaya çıkar. Örneğin önünüze aniden bir köpek çıkması. **Kaygı** ise çoğu zaman gelecekte olabilecek ihtimallerle ilgilidir. “Ya başarısız olursam?” “Ya hasta olursam?” “Ya beni sevmezlerse?” Yani korku bugünü, kaygı ise çoğu zaman henüz yaşanmamış yarınları düşünür. Bu ayrımı bilmek, duygularımızı anlamanın ilk adımıdır.

Hiç dikkat ettiniz mi? Bazı insanlar hata yapmaktan olağanüstü korkar. Bazıları ise eleştirilmekten. Bazıları yalnız kalmaktan. Bazıları başarısızlıktan. Bunun bir kısmı yaşam deneyimlerimizle ilgilidir. Sürekli eleştirilen bir çocuk, büyüdüğünde hata yapmayı tehlikeli görebilir. Sevgiyle desteklenen bir çocuk ise hata yaptığında bunun öğrenmenin doğal bir parçası olduğunu daha kolay kabul edebilir. Korkularımızın hepsi çocukluktan gelmez. Ama **çocukluk, korkularımızın dilini şekillendirebilir.**

Bir mühendis yıllardır çok iyi fikirler üretiyor. Toplantılarda ise sessiz kalıyor. Bir gün yöneticisi nedenini soruyor. Mühendis cevap veriyor: "Ya yanlış söylersem?" İlginçtir… Kimse onun bilgisini sorgulamıyor. Onu durduran şey bilgi eksikliği değil, **eleştirilme korkusu**. Kaç tane fikir, sadece bu yüzden hiç söylenmedi? Kaç tane girişim, daha başlamadan vazgeçildi? Kaç tane hayal, "ya olmazsa" cümlesi yüzünden hiç yaşanamadı?

Bir baba oğluna yüzmeyi öğretmeye çalışıyor. Çocuk suya girmek istemiyor. Baba önce kızıyor. Sonra duruyor. Yanına oturuyor. Ve sadece şunu soruyor: "**Sudan mı korkuyorsun, yoksa boğulmaktan mı?**" Çocuk biraz düşünüyor. Sonra cevap veriyor. "**Boğulmaktan**…" İşte o anda baba problemi çözmeye başlıyor. Çünkü doğru cevap, doğru soruyla bulunuyor. Hayatta da çoğu zaman "**Neden korkuyorum?**" sorusunun altında daha gerçek bir soru vardır.

Eskiden insanlar daha çok fiziksel tehlikelerden korkuyordu. Bugün ise görünmeyen korkular daha yaygın. Yetersiz görünmek. Geri kalmak. Unutulmak. Beğenilmemek. İşini kaybetmek. Yaşlanmak. Dijital dünyada görünmez olmak. Teknoloji gelişti. Ama insanın korkuları sadece şekil değiştirdi.

Manevi geleneklerde korku tek başına olumsuz bir duygu olarak görülmez.

Önemli olan, korkunun bizi nasıl bir insana dönüştürdüğüdür. Bazı korkular bizi kötülükten uzaklaştırabilir.
Bazıları ise cesaretimizi kırabilir. Psikoloji de benzer biçimde korkuyu tamamen yok etmeye çalışmaz. Asıl amaç, korkunun hayatı yönetmesine izin vermemektir. Cesaret, korkusuz olmak değildir. **Korkunun direksiyona geçmesine izin vermemektir.**

Bir dağcıya sordular. “Hiç korkmuyor musun?” Dağcı gülümsedi. “**Korkmasaydım bu kadar dikkatli olmazdım**” Sonra ekledi: “Ama sadece korksaydım da zirveye hiç çıkamazdım.” İşte **hayatın dengesi** burada gizlidir.

Bu hafta şu sorular üzerinde düşünün:
1. En çok neden korkuyorum?
2. Bu korku beni koruyor mu, yoksa beni durduruyor mu?
3. Bu korkunun ne kadarı geçmiş deneyimlerimden geliyor?
4. En son hangi korkuma rağmen bir adım attım?
5. Çocuğuma veya öğrencime farkında olmadan hangi korkuları öğretiyor olabilirim?
6. Bugün korkum olmasaydı hangi adımı atardım?
7. Cesur olmak benim için ne anlama geliyor?

Korku, düşmanımız değildir. O, bize tehlikeyi haber veren eski bir dosttur. Ancak direksiyon sürekli onun elindeyse, hayatımızın rotasını biz belirleyemeyiz. **Olgunluk; korkusuz olmak değil, korkuyu tanıyıp onunla birlikte yürüyebilmektir**.

“Korku kapıyı çalar; cesaret kapıyı açar ve çoğu zaman içeride düşündüğümüz kadar büyük bir düşman olmadığını görür.”

Bölüm 6
BEN NEDEN ÖFKELENİYORUM?

• Kimim? → Kimlik.
• Neden yaşıyorum? → Amaç.
• Hayatımın anlamı ne? → Yön.
• Neyin açlığını çekiyorum? → İhtiyaç.
• Neden korkuyorum? → Engeller.
Ve bundan sonraki soru artık doğal olarak şu olmalı: **"Ben Neden Öfkeleniyorum?"** Çünkü çoğu zaman öfke, korkunun konuşamadığı yerde konuşmaya başlayan bir duygudur.

Bence birçok psikoloji kitabının eksik yaptığı nokta şu: Öfkeyi sadece "kontrol edilmesi gereken kötü bir duygu" gibi anlatıyorlar. Oysa psikoloji bize şunu söylüyor: Öfke bir problem değildir. **Öfke, çoğu zaman çözülmemiş başka bir problemin habercisidir.**

"Öfke çoğu zaman bağıran duygu değildir; uzun zamandır sessiz kalan duygunun son çığlığıdır."

Bir baba işten yorgun geliyor. Çocuğu yanlışlıkla bir bardak düşürüyor. Bardak kırılıyor. Baba aniden bağırıyor. Çocuk korkuyor. Anne şaşırıyor. Baba birkaç dakika sonra pişman oluyor. Gerçekten öfkelendiği şey bardak mıydı? Yoksa o gün yaşadığı stres… İş yerindeki haksızlık… Ekonomik kaygılar… Kendini değersiz hissetmesi… Belki de yıllardır içinde biriken yorgunluk muydu? Çoğu zaman son damla dikkatimizi çeker. Ama **bardağı taşıran, ondan önceki damlalardır.**

Psikolojide öfke, temel duygulardan biridir. Tıpkı korku, sevinç, üzüntü ve şaşkınlık gibi. Öfke, genellikle bir kişi; haksızlığa uğradığını düşündüğünde, engellendiğinde, tehdit hissettiğinde, sınırlarının ihlal edildiğini algıladığında ortaya çıkar. Yani öfkenin temelinde çoğu zaman bir mesaj vardır. "**Burada benim için önemli olan bir şey zarar görüyor**."

Öfke Duygusu ile Öfkeli Davranış Aynı Şey Değildir. Bu ayrım çok önemlidir. Öfkelenmek doğaldır. Ama öfkeyle; bağırmak, hakaret etmek, şiddet uygulamak, kırıcı olmak aynı şey değildir. Duygu bize gelir. Davranışı ise büyük ölçüde biz seçebiliriz. İnsan öfkesinden sorumlu olmayabilir. Ama öfkesiyle ne yaptığı konusunda sorumluluğu vardır.

Bir buzdağını düşünün. Suyun üzerinde yalnızca küçük bir kısmı görünür. Öfke de çoğu zaman böyledir. Altında görünmeyen başka duygular vardır. Hayal kırıklığı, Kırgınlık, Utanç, Reddedilme, Değersizlik hissi, Korku, Çaresizlik, Anlaşılmama. Bazı insanlar üzülmek yerine öfkelenir. Çünkü **öfke, kırılgan görünmekten daha güvenli hissettirebilir**.

Bir yönetici toplantıda çalışanına sert çıkışıyor. Çalışan susuyor. Toplantı bitince yönetici odasına geçiyor. Telefonuna bakıyor. Bankadan kredi mesajı geliyor. Ertesi gün hastaneden annesinin tahlil sonucu için arıyorlar. O gün öfkesinin nedeni çalışanı değildi.

Çalışan sadece en yakın hedef olmuştu. Psikolojide buna bazen yer değiştirme denir. İnsan, asıl kaynağa yöneltemediği duygusunu daha güvenli gördüğü kişiye aktarabilir.

Bir anne oğluna sürekli bağırıyor. "Topla odanı." "Ders çalış." "Telefonu bırak." Bir gün çocuk sessizce soruyor: "**Anne… Bana kızgın mısın, yoksa çok mu yoruldun?**" Anne ağlamaya başlıyor. Çünkü çocuk doğru soruyu sormuştu. Bazen insanlar öfkeli değildir. **Sadece tükenmiştir**.

Bugünün insanı; daha hızlı yaşıyor, daha az dinleniyor, daha çok karşılaştırılıyor, daha fazla belirsizlik yaşıyor. Üstelik sosyal medya, öfkeyi görünür ve bulaşıcı hâle getirebiliyor. Bir haber… Bir yorum… Bir paylaşım… Dakikalar içinde binlerce kişiyi öfkelendirebiliyor. Öfke, dijital ortamda çok hızlı yayılabilir. Ama aynı hızla çözülmeyebilir.

Bir çocuk doğduğunda küfür bilmiyor. Bağırmayı bilmiyor. Kapı çarpmayı bilmiyor. Bunların çoğunu yaşayarak öğreniyor. Eğer evde her problem bağırarak çözülüyorsa, çocuk zamanla şunu öğrenebilir: "Demek ki güçlü olmak, sesini yükseltmek demek." Oysa sakin kalabilen ebeveynler çocuklarına çok değerli bir mesaj verir: "**Duygularını yaşayabilirsin ama onları yönetmeyi de öğrenebilirsin**."

Pehlivan (güçlü/yiğit), güreşte rakibini yenen değildir. Asıl pehlivan, öfkelendiği anda kendine hakim olan (nefsini yenen) kimsedir. **Öfkeyi yok etmek değil; onu doğru yönetebilmek önemlidir.**

Bugün şu sorular üzerinde düşünün:
1. En son ne zaman gerçekten öfkelendim?
2. O olayda görünürdeki sebep neydi?
3. Asıl incinen yanım neydi?
4. Öfkem bana hangi ihtiyacımın karşılanmadığını söylüyor olabilir?

5. Ben öfkemi nasıl ifade ediyorum?
6. Çocuklarım veya çalışanlarım benim öfkemden ne öğreniyor?
7. Öfkelendiğimde durup nefes alabilecek kadar kendime alan açabiliyor muyum?

Öfke, çoğu zaman düşman değildir. O, iç dünyamızdan gelen güçlü bir habercidir. Asıl mesele öfkelenmek değildir. **Asıl mesele, öfkenin bize ne anlatmaya çalıştığını anlayabilmektir.**

“Öfke, kalbin kapısını çalan bir misafirdir. Onu inkâr etmek de, evin sahibi yapmak da doğru değildir. En doğrusu, neden geldiğini anlayıp uğurlayabilmektir.”

Bölüm 7
BEN NEDEN AFFEDEMİYORUM?

• Kim olduğunu tanı.
• Hayatının amacını keşfet.
• Anlamını inşa et.
• Gerçek ihtiyaçlarını fark et.
• Korkularını tanı.
• Öfkeni anlamaya çalış.
Dikkat edersen bunların hiçbiri "kendini değiştir" demiyor. Hepsi önce "**kendini anla**" diyor. Çünkü psikolojide kalıcı değişim, çoğu zaman suçlulukla değil; **farkındalıkla** başlar.

İnsanı anlamanın yolu da **duygularını anlamaktan** geçiyor. Şimdi sıradaki soru öfkeden sonra gelmesi gereken en doğal soru. Çünkü öfkenin zıttı sakinlik değildir. Çoğu zaman… **Affedememektir**.
İnsan bazen yıllarca kızgın değildir. Ama yıllarca affedemez. Ve farkında olmadan geçmişini sırtında taşır.

"Affetmek, yaşananları onaylamak değildir. Bazen, geçmişin bugünü yönetmesine izin vermemeye karar vermektir."

Şimdi zor bir duyguya geliyoruz. **Affetmek**. Çünkü insanlar affetmeyi çoğu zaman; unutmak, yapılanı onaylamak, haksızlığı kabul etmek zannediyor.

Aramızda ihanete uğrayanlar, çocukluk travması yaşayanlar, anne-babasından sevgi göremeyenler, boşanmış insanlar, aldatılan eşler ve yıllardır içinde yük taşıyan insanlar olacak. Biz kimseye; "**Affetmek zorundasın**" demeyeceğiz. **Hiç kimse affetmeye zorlanamaz**. Özellikle ağır travmalar, şiddet veya istismar yaşamış kişiler için affetme süreci çok kişisel, karmaşık ve zaman gerektiren bir süreçtir. Bu yüzden affetmek bir emir değil; hazır olunduğunda atılabilecek bir adımdır. Biz sadece psikolojinin şunu söylediğini anlatacağız: "**Bazen affetmek, karşındaki insanı özgür bırakmaktan çok, kendini yıllardır taşıdığın yükten özgürleştirmektir.**"

İki arkadaş aynı haksızlığa uğruyor. Yıllar geçiyor. Biri yaşadığını unutmasa da hayatına devam ediyor. Diğeri ise her fırsatta aynı olayı anlatıyor. Her yeni ilişkisini eski kırgınlıklarının gölgesinde yaşıyor. İkisi de aynı acıyı yaşadı. Ama biri acıyı taşıdı. Diğeri ise acının kendisini taşımasına izin verdi. İnsan bazen yaşadığı olay yüzünden değil, **o olayı zihninde defalarca yaşamaya devam ettiği için yorulur**.

Affetmek, çoğu zaman yanlış anlaşılan bir kavramdır. Affetmek; yapılan haksızlığı doğru bulmak değildir. Adaletten vazgeçmek değildir. Olanları unutmak değildir. Yeniden aynı ilişkiyi sürdürmek zorunda olmak değildir. Psikolojide affetme, daha çok kişinin yoğun öfke, kin ve intikam duygularının hayatını yönetmesine izin vermemesiyle ilişkilidir. Bu, bazen karşı taraf için değil, kişinin **kendi ruh sağlığı** için attığı bir adımdır.

Beyin Kırgınlıkları Neden Bırakamıyor? Beynimiz olumsuz olaylara olumlu olaylardan daha fazla dikkat etme eğilimindedir. Psikolojide buna **negatiflik yanlılığı** denir. Bu özellik, atalarımızın tehlikeleri daha iyi fark ederek hayatta kalmasına katkı sağlamış olabilir.

Ancak bugün aynı özellik, incindiğimiz olayları zihnimizde tekrar tekrar canlandırmamıza neden olabilir. Her hatırlayışta aynı öfke yeniden hissedilebilir. Sanki olay yeniden yaşanıyormuş gibi… İşte bu yüzden bazı insanlar "**Üzerinden on yıl geçti ama hâlâ dün olmuş gibi acıyor.**" diyebilir.

Affedememek Kimi Hapsediyor? Bir psikolog danışanına şu soruyu soruyor: "Sizi inciten kişi şu an hayatında mutlu olabilir. Ama siz her gün onu düşünerek kimden zaman çalıyorsunuz?" Danışan uzun süre sessiz kalıyor. Çünkü bazen affedememek, karşı tarafı değil, bizi geçmişe bağlar. Bu, yaşanan haksızlığı küçümsemek değildir. Bazı yaralar çok derindir. Bazı travmalar profesyonel destek gerektirir. Ancak iyileşme sürecinde kişi, yaşanan olayın hayatının tamamını tanımlamasına izin vermemeyi öğrenebilir.

İki kardeş yıllardır konuşmuyor. Sebep, yıllar önce miras konusunda yaşanan bir tartışma. Anne yaşlanmış. Bayramlar sessiz geçiyor. Bir gün küçük torun büyükannesine soruyor: "Amcam bize neden gelmiyor?" Büyükanne cevap veremiyor. Çünkü bazen kırılan sadece iki insan değildir. Kırgınlıklar nesiller boyunca ilişkileri etkileyebilir. Affetmek, bazen sadece iki kişiyi değil, gelecek kuşakların kuracağı bağları da etkiler.

Bir çalışan yıllar önce yöneticisinden ağır bir eleştiri alıyor. Yeni işine geçiyor. Yeni yöneticisi yapıcı bir geri bildirim verdiğinde bile aynı savunmayı gösteriyor. Çünkü eski yara, yeni ilişkiyi yönetmeye başlamıştır. Psikolojide geçmiş deneyimlerin yeni ilişkileri etkilemesi sık karşılaşılan bir durumdur. İnsan bazen bugünkü kişiye değil, geçmişte kendisini inciten kişiye cevap verir.

Bir ortak, yıllarca güvendiği arkadaşı tarafından dolandırıldı. Yıllar geçti. Yeni bir iş kurdu. Ama kimseye güvenemedi. Bir gün şöyle dedi:

“Beni bir kişi aldattı ama ben cezasını herkese kestim.” İşte affedememenin görünmeyen bedellerinden biri budur. Geçmişteki bir kişi, bugünkü bütün ilişkileri etkileyebilir.

İnsanlar genellikle şöyle düşünür: “**Affedersem o rahat eder.**” Oysa çoğu zaman ilk rahatlayan, affeden kişinin kendisidir. Çünkü affetmek, karşı tarafın yükünü taşımayı bırakmaktır. Bu, karşı tarafın yaptığını önemsiz görmek değil; kendi ruhuna yeni bir alan açmaktır.

Affetmek Unutmak mıdır? Hayır. Bazı olayların unutulması mümkün değildir. Özellikle travmatik yaşantılar, insanın hafızasında derin izler bırakabilir. Affetmek, hafızayı silmek değildir.
Hafızanın üzerimizde kurduğu hâkimiyeti azaltabilmektir. Bir kitap rafınızda durabilir. Ama onu her gün elinize almak zorunda değilsiniz. Geçmiş de böyledir. Yaşanmıştır. Ama her gün yeniden yaşanmak zorunda değildir.

Kendini Affetmek Daha mı Zor? Psikologlar birçok insanın başkalarını değil, kendini affetmekte daha çok zorlandığını söyler. “**Keşke**…” ile başlayan cümleler… Keşke o gün gitmeseydim… Keşke bunu söylemeseydim… Keşke daha fazla vakit ayırsaydım… Suçluluk bazen insanın gelişmesine katkı sağlayabilir. Ama sürekli kendini cezalandırmak, aynı hatayı düzeltmez. Kendini affetmek; hatayı inkâr etmek, sorumluluktan kaçmak değil, hatasını kabul edip onunla yaşamayı öğrenmektir. Sonra da kendine yeniden öğrenme ve değişme hakkı tanımaktır.

Manevi geleneklerde affetmek, zayıflık değil; çoğu zaman içsel olgunluğun göstergesi olarak görülür. Bununla birlikte, affetmek hiçbir zaman zulme boyun eğmek veya adaletten vazgeçmek anlamına gelmez.
Merhamet ile adalet birbirinin alternatifi değil, çoğu zaman birlikte düşünülmesi gereken iki değerdir.

Gerçek affetme, aceleyle verilen bir karar değil; çoğu zaman uzun bir iyileşme yolculuğudur.

Yaşlı bir bahçıvana sordular: “Bahçen neden bu kadar güzel?” Bahçıvan gülümsedi. “Çünkü her bahar yeni çiçek ekiyorum.” Sonra ekledi: “Geçen yılın kurumuş yapraklarını toplamadan yeni çiçekler büyümüyor.” İnsan kalbi de biraz bahçeye benzer. Eski yaprakları tamamen unutamaz. Ama onları sürekli dallarda tutarsa, yeni filizlere yer açamaz.

Bugün şu sorular üzerinde düşünün:
1. Hâlâ taşıdığım en büyük kırgınlık nedir?
2. Bu kırgınlık bugün hayatımı nasıl etkiliyor?
3. Kimi affetmekte zorlanıyorum?
4. Kendimde affedemediğim hangi hata var?
5. Affedersem ne kaybedeceğimden korkuyorum?
6. Affetmezsem neyi kaybetmeye devam edeceğim?
7. Geçmişin hangi yükünü bugün sırtımdan indirmeye hazırım?

Affetmek, geçmişi silmek değildir. Geçmişin geleceğimizi yönetmesine izin vermemektir. Bazı yaralar iz bırakır. Ama her iz, hayat boyu kanamak zorunda değildir.

“Affetmek, başkasına verilmiş bir ödül değil; çoğu zaman kendi kalbine verilmiş bir özgürlük armağanıdır.”

Affetmek bazen de sadece şunu söyleyebilmektir:
“Yaşadıklarım hayatımın bir parçası olabilir; ama hayatımın tamamı olmayacak.”
“Affetmek, geçmişi değiştirmez; ama geçmişin bugünü yönetmesini engelleyebilir.”

Bölüm 8
BENİ GERÇEKTEN KİM ANLIYOR?

Şimdi kitabın en güzel dönüm noktasına geldik.
Dikkat edersen şimdiye kadar hep insanın kendi iç dünyasını konuştuk.

- Kimim?
- Neden yaşıyorum?
- Hayatımın anlamı ne?
- Neyin açlığını çekiyorum?
- Neden korkuyorum?
- Neden öfkeleniyorum?
- Neden affedemiyorum?

Şimdi ise psikolojinin en önemli gerçeğine geliyoruz. **İnsan tek başına iyileşmez.** Beynimiz **ilişki** kurmak için yaratılmıştır. Çocuk konuşmayı ilişki içinde öğrenir. Sevgiyi ilişki içinde öğrenir. Güveni ilişki içinde öğrenir. Ne yazık ki birçok yarasını da ilişki içinde alır. O halde iyileşmenin önemli bir kısmı da yine sağlıklı ilişkiler içinde gerçekleşir. İşte bu yüzden sekizinci soru şöyle olmalı. **Beni Gerçekten Kim Anlıyor?**

“İnsan bazen çözüm aramaz. Sadece gerçekten anlaşıldığını hissetmek ister.”

Bir kadın akşam eve geliyor. Eşi yanında. Çocukları evde. Telefonunda yüzlerce kişi kayıtlı. Sosyal medyada binlerce takipçisi var. Ama gece yatağa uzandığında içinden şu cümle geçiyor: "**Beni kimse anlamıyor**." Ne kadar ilginç… İnsan kalabalıkların içinde de yalnız hissedebilir. Çünkü **yalnızlık**, etrafımızdaki insan sayısıyla değil; kurabildiğimiz **gerçek bağlarla** ilgilidir.

İnsanlar; duygusal bağ, aidiyet, neslin devamı ve toplumsal düzen gibi birçok farklı amaçla evlenir. Ancak en derin insani ihtiyaçlardan biri, hayatın her anına ortak olacak ve tüm varlığımıza anlam katacak kalıcı bir hayat tanığı bulmaktır. **Hayatlarımıza tanıklık edecek birine ihtiyacımız var**. Bu gezegende milyarlarca insan var... Yani, hangimizin hayatının gerçek bir anlamı var ki? Ama bir evlilikte, her şeyi önemseyeceğine dair söz verirsin. İyi şeyleri, kötü şeyleri, korkunç şeyleri, sıradan şeyleri... Hepsini, her zaman, her gün. Şöyle dersin: 'Hayatın fark edilmeden geçmeyecek, **çünkü ben fark edeceğim**. Hayatın tanıksız kalmayacak, **çünkü ben senin tanığın olacağım**. Ve **seni gerçekten anlayacağım...**

Bir çocuk düştüğünde ilk yaptığı şey etrafına bakmaktır. Canı acıdığı için değil. Kendisine kimin geleceğini görmek için… Bir yetişkin de üzgün olduğunda çoğu zaman aynı şeyi yapar. Telefonunu eline alır. Birini aramak ister. Mesaj yazmak ister. İçini dökmek ister. Çünkü insan beyni yalnızca bilgi paylaşmak için değil, **duygu paylaşmak** için de gelişmiştir.

Psikoloji Ne Söylüyor? Bağlanma kuramı, insanın doğduğu andan itibaren güvenli ilişkilere ihtiyaç duyduğunu söyler. Bebek için en önemli şey sadece beslenmek değildir. Güvende hissetmektir. Bakıldığını bilmektir. Teselli edilmektir. Bu deneyimler zamanla beynimizde şu soruların cevabını oluşturur:

• İnsanlara güvenebilir miyim?
• Yardım isteyebilir miyim?
• Sevilebilir biri miyim?
• Duygularımı paylaşmak güvenli mi?
İşte yetişkin ilişkilerimizin büyük kısmı, bu erken deneyimlerin üzerine inşa edilir.

Dinlemek ile Anlamak Aynı Şey Değildir. Bir arkadaşınızı düşünün. Size yarım saat boyunca dert anlatıyor. Siz bütün konuşma boyunca sadece şunu düşünüyorsunuz: "Ne zaman ben konuşacağım?" Teknik olarak onu dinlediniz. Ama gerçekten anlamadınız. Gerçek dinleme; cevap vermek için değil, karşımızdakinin dünyasına girebilmek için dinlemektir. Psikolog Carl Rogers'ın en güçlü katkılarından biri de buydu. **Empati**… Yargılamadan dinlemek… Karşımızdaki insanın yaşadığı dünyayı anlamaya çalışmak… Çoğu zaman insanlar tavsiyeden önce buna ihtiyaç duyar.

Bir çalışan sürekli performansının düştüğünü hissediyor. Yöneticisi onu odasına çağırıyor. Çalışan, uzun bir eleştiri bekliyor. Yönetici sadece şu soruyu soruyor: "Son zamanlarda seni en çok zorlayan şey ne?" Çalışan birkaç saniye susuyor. Sonra gözleri doluyor. Çünkü belki de aylar sonra ilk kez biri onun işini değil, onu merak etmişti. **Liderlik** bazen en doğru cevabı vermek değil, en doğru soruyu sormaktır.

Küçük bir kız okuldan ağlayarak geliyor. Annesi hemen konuşmaya başlıyor. "Boş ver." "Takma kafana." "Onlar seni kıskanıyor." Kız daha da sessizleşiyor. Aynı akşam dedesi yanına oturuyor. Hiç öğüt vermiyor. **Sadece soruyor**. "Canın çok mu yandı?" Kız ağlamaya başlıyor. Dakikalarca konuşuyor. Çünkü dedesi problemi çözmedi. **Önce kalbine dokundu.**

Neden Kendimizi Anlatmakta Zorlanıyoruz? Bazılarımız çocukken şu cümleleri çok duydu: Ağlama. Abartıyorsun. Sen de çok alınıyorsun. Güçlü ol. Erkekler ağlamaz. Kız kısmı öyle davranmaz. Bu cümleler bazen farkında olmadan şu mesajı verir: "Duyguların önemli değil." Sonra büyüyoruz. Kimseye açılmak istemiyoruz. Yardım istemekten çekiniyoruz. İçimizdekileri anlatamıyoruz. Çünkü yıllarca **duygularımızın dinlenmediği** bir ortamda büyüdük.

Bugün **iletişim** kurmak hiç bu kadar **kolay** olmamıştı. Ama **anlaşılmak**… Belki de hiç bu kadar **zor** olmamıştı. Mesajlaşıyoruz. Beğeniyoruz. Yorum yapıyoruz. Ama göz göze gelmiyoruz. Sessizlikleri paylaşmıyoruz. Bir kahvenin başında saatlerce konuşmuyoruz. İnsan, teknoloji sayesinde bağlantı kurabiliyor. Ama **bağ kurmak hâlâ emek istiyor**.

Bir söz vardır: "İnsan, gönlüne dokunanı unutmaz." Manevi geleneklerde **dinlemek, sadece kulakla yapılan bir eylem değildir. Kalple** dinlemekten bahsedilir. Bir insanı **yargılamadan** dinlemek… Onun **acısını küçümsememek**… **İhtiyaç duyduğunda yanında olmak**… Bunlar yalnızca sosyal beceriler değil; aynı zamanda insan olmanın da önemli parçalarıdır.

Araştırmalar, güçlü sosyal bağlara sahip insanların stresle daha iyi başa çıkabildiğini, yaşam doyumlarının ve psikolojik dayanıklılıklarının artabildiğini göstermektedir.
Belki de insanın en temel ihtiyaçlarından biri şudur: "**Biri beni gerçekten görsün."**

Yaşlı bir bilgeye sorarlar: "İnsanlara verdiğin en büyük hediye nedir?" Bilge cevap verir: "Onları gerçekten dinleyebilmek." Çünkü **insanlar çoğu zaman akıl değil, önce anlaşılmak ister.**

Bugün kendinize şu soruları sorun:
1. Hayatımda beni gerçekten dinleyen kaç kişi var?
2. Ben en son ne zaman birini gerçekten dinledim?
3. İnsanlar benim yanımda kendilerini güvende hissediyor mu?
4. Yardım istemekte neden zorlanıyorum?
5. Duygularımı açıkça ifade edebiliyor muyum?
6. En çok kimin tarafından anlaşılmayı özlüyorum?
7. Bugün bir insanın kendini değerli hissetmesi için ne yapabilirim?

Bu hafta bir kişiyi seçin. Onunla konuşurken kendinize küçük bir söz verin:
• Sözünü kesmeyeceğim.
• Tavsiye vermek için acele etmeyeceğim.
• Telefonuma bakmayacağım.
• Cevap hazırlamak yerine anlamaya çalışacağım.
Konuşmanın sonunda sadece şu cümleyi kurun:
“Seni doğru anladığımdan emin olmak istiyorum. Şunu mu demek istedin?” Bu küçük değişiklik, birçok ilişkinin yönünü değiştirebilir.

İnsan yalnızca konuşarak değil, anlaşıldığını hissederek iyileşir. Çünkü anlaşılmak; “yalnız değilsin” mesajının en güçlü hâlidir.

“Bir insanın hayatını değiştirmek için bazen büyük sözlere değil, bütün dikkatinizle dinlediğiniz birkaç dakikaya ihtiyaç vardır.”

Bölüm 9
İNSAN NEDEN YALNIZ HİSSEDER?

“Yalnızlık, etrafımızda insan olmaması değildir; kalbimizi anlayan bir bağın eksikliğini hissetmektir.”

Bir kafeye giriyorsunuz. Yüzlerce insan var. Masaların çoğu dolu. Herkes birileriyle oturuyor. Ama dikkat ediyorsunuz… Konuşan çok az. Çoğu insan telefonuna bakıyor. Aynı masada oturan iki kişi bile bazen farklı dünyalarda yaşıyor. İnsanlık hiç bu kadar birbirine bağlanmamıştı. Ama belki de hiç bu kadar birbirinden **uzaklaşmamıştı**.

Yalnızlık, tek başına olmak değildir. İnsan bazen tek başına yürürken huzurlu hisseder. Bazen de kalabalık bir sofrada kendini yapayalnız hisseder. Çünkü yalnızlık; sahip olduğumuz ilişki sayısıyla değil, ilişkilerin derinliğiyle ilgilidir. Bir insanın yüzlerce tanıdığı olabilir. Ama içini rahatça açabildiği tek bir kişi olmayabilir. **İşte yalnızlık çoğu zaman burada başlar.**

İnsan beyni sosyal bir beyindir. Araştırmalar, sıcak ve güvenli ilişkilerin yalnızca ruh hâlimizi değil; stres düzeyimizi, bağışıklık sistemimizi ve genel yaşam kalitemizi de etkileyebildiğini göstermektedir. Çocuk doğduğu anda hayatta kalabilmek için bir yetişkine ihtiyaç duyar.

Fakat yetişkin olduğumuzda da yalnızca fiziksel desteğe değil; görülmeye, anlaşılmaya, ait olmaya ihtiyaç duymaya devam ederiz. Demek ki ilişki kurma ihtiyacı, çocuklukta biten bir ihtiyaç değildir.

Büyük bir şirkette çalışan başarılı bir yönetici düşünün. Toplantılar… Seyahatler… Yüzlerce çalışan… Yoğun bir takvim… Bir gün yıllık izne çıkıyor. Evde ilk kez sessizlikle karşılaşıyor. Ve şunu fark ediyor: "Ben yıllardır insanlarla çalışıyormuşum ama çok az insanla gerçekten konuşuyormuşum." İş ilişkileri değerlidir. Ama **insanın ruhunu besleyen ilişkiler çoğu zaman farklıdır.**

Neden Bu Kadar **Bağlantımız** Var Ama **Bağımız** Az? Teknoloji bize ulaşmayı kolaylaştırdı. Ama yakınlaşmayı garanti etmedi. Artık bir mesaj yazmak çok kolay. Fakat gerçekten dinlemek… Zaman ayırmak… Sessizce yanında oturmak… Bunlar hâlâ emek istiyor. İlişkiler, hızla değil; güvenle büyür.

İlginçtir… Bazı insanlar başkalarıyla değil, önce kendileriyle bağını kaybediyor. Sürekli meşgul oluyoruz. Sessizlikten kaçıyoruz. Telefon elimizden düşmüyor. Kendi iç sesimizi duyamıyoruz. Sonra bir gün yalnız kalınca huzur değil, rahatsızlık hissediyoruz. Belki de yalnızlığın bir kısmı, kendimizle yeniden tanışma çağrısıdır.

Manevi geleneklerde insanın sadece insanlarla değil; yaratılışla, değerlerle, vicdanıyla ve aşkın bir anlamla bağ kurmasının da önemli olduğu vurgulanır. İnsan bazen sadece arkadaş eksikliği yaşamaz. Umut eksikliği yaşar. Şükür eksikliği yaşar. Amaç eksikliği yaşar. Kalbini besleyen değerlerden uzaklaştığında da yalnız hissedebilir.

Bir bilgeye sorarlar: "Yalnızlık nedir?" Bilge cevap verir: "Konuşacak kimsenin olmaması değil; konuştuğunda seni gerçekten duyan birinin olmamasıdır."

Bugün şu sorular üzerinde düşünün:
1. En son ne zaman gerçekten anlaşıldığımı hissettim?
2. Hayatımda içimi rahatça açabildiğim kaç kişi var?
3. Ben başkaları için güvenli bir insan mıyım?
4. Sürekli meşgul olmak, yalnızlık hissimi gizliyor olabilir mi?
5. Kendimle baş başa kaldığımda huzur mu hissediyorum, huzursuzluk mu?
6. En çok hangi ilişkimi ihmal ettim?
7. Bugün yalnız hisseden bir insan için ne yapabilirim?

Bu hafta her gün bir kişiye gerçekten ulaşın. Bir mesaj değil. Mümkünse bir telefon görüşmesi. Ya da yüz yüze bir çay. Ve konuşmanın sonunda sadece şunu sorun: "**Son zamanlarda gerçekten nasılsın?**" Sonra cevabı bölmeden dinleyin. Belki de hem onun yalnızlığı azalacak hem sizin.

İnsan, tek başına yaşayabilir. **Ama tek başına gelişemez**. Çünkü ruhumuz, paylaşılan sevinçlerle büyür, paylaşılan acılarla hafifler. Yalnızlığı tamamen yok etmek mümkün olmayabilir. Ama gerçek bağlar kurarak onu anlamlı bir sessizliğe dönüştürmek mümkündür.

"Yalnızlığın ilacı her zaman daha fazla insan değildir; bazen daha derin bir ilişkidir."

Bir Psikoloğun Defterinden; Yıllar önce danışanlarımdan biri şöyle demişti: "Hocam, gün boyunca yüzlerce insan görüyorum. Akşam eve gidince kimseyle konuşmak istemiyorum. Sonra da neden bu kadar yalnız hissettiğimi anlamıyorum." O gün fark ettim ki; İnsan yorulduğu için yalnızlaşmıyor. Bazen yalnızlaştığı için yoruluyor.

Bölüm 10
BEN YETERİNCE DEĞERLİ MİYİM?

“İnsan, kendine biçtiği değer kadar hayata cesaret edebilir.”

Son yıllarda danışmanlık merkezlerinde, şirket eğitimlerinde ve aile görüşmelerinde en çok duyduğum cümlelerden biri şu: “**Kendimi değersiz hissediyorum.”**
Bu cümle bazen açıkça söyleniyor. Bazen ise farklı şekillerde karşımıza çıkıyor.
• “Ben zaten beceremem.”
• “Kim beni sever ki?”
• “Ben yeterince iyi değilim.”
• “Başkaları benden daha başarılı.”
• “Ne yaparsam yapayım yetmiyor.”
Aslında bütün bu cümlelerin altında tek bir soru yatıyor.
“**Ben değersiz miyim?”**

Beş yaşındaki bir çocuk, yaptığı resmi annesine getiriyor. Resim kusursuz değil. Çizgiler taşmış. Güneş mor renkte. Ev eğri. Ama çocuk heyecanla soruyor: “Güzel olmuş mu?” Anne telefonu elinden bırakmadan şöyle diyor: “Olmamış.” Çocuk sessizce odasına gidiyor. Belki o gün sadece bir resim eleştirildi. Ama bazen çocukların zihni bunu farklı tercüme eder: “**Demek ki ben yeterince iyi değilim**.” İşte öz değer duygusu, çoğu zaman böyle küçük ama tekrar eden deneyimlerle **şekillenmeye** başlar.

Psikolojide öz değer, kişinin yalnızca başarılarına, görünüşüne veya başkalarının onayına bağlı olmadan kendisini değerli bir insan olarak görebilmesidir. Bu noktada önemli bir ayrım vardır. Özgüven ile öz değer aynı şey değildir. **Özgüven** daha çok şunu söyler: “Bu işi yapabilirim.” **Öz değer** ise şunu söyler: “**Yapamasam da değerliyim**.” İşte birçok insan bu ikisini karıştırır.

Bir öğrenci düşünün. Sınavdan 95 alıyor. Mutlu oluyor. Sonraki sınavda 90 alıyor. Kendini başarısız hissediyor. Neden? Çünkü kendi değerini notuyla ölçmeye başlamıştır. Bu durum sadece okulda olmaz. Bazıları maaşıyla, bazıları makamıyla, bazıları sosyal medyadaki beğenileriyle, bazıları dış görünüşüyle, bazıları da çocuklarının başarısıyla kendini değerlendirir. Oysa bunların hepsi değişebilir. Eğer insanın değeri sadece bunlara bağlıysa, **iç huzuru da sürekli sallanır.**

Carl Rogers’ın en önemli katkılarından biri, **koşulsuz kabul** kavramıdır. Çocuk, yalnızca başarılı olduğunda değil; hata yaptığında da sevildiğini hissedebilirse, zamanla şu inancı geliştirebilir: “Ben sadece yaptıklarımdan ibaret değilim.” Elbette gerçek hayat her zaman koşulsuz kabul sunmaz. Ancak yetişkinlikte de kişi, kendi iç sesiyle bu kabulü yeniden inşa edebilir. Psikolojik dayanıklılığın önemli unsurlarından biri de budur.

Bir baba oğluna sürekli şöyle diyordu: “Birinci olursan seni bisiklete bindireceğim.” Çocuk çok çalıştı. Birinci oldu. Bisiklet geldi. Sonra baba dedi ki: “Şimdi de sınıfın en iyisi olmaya devam et.” Yıllar geçti. Çocuk başarılı bir yetişkin oldu. Ama içindeki ses hiç değişmedi: “Daha fazlasını yapmalıyım.” Çünkü **sevgiyi başarıyla eşitlemişti**.

Bugün kendimizi hiç olmadığımız kadar çok **karşılaştırıyoruz.** Bir arkadaşımızın tatili… Bir başkasının evi…

Bir başkasının arabası… Bir başkasının bedeni… Bir başkasının kariyeri… Sosyal medya çoğu zaman insanların hayatlarının en parlak anlarını gösterir. Biz ise kendi hayatımızın perde arkasını onlarla kıyaslarız. **Bu kıyaslama, öz değerimizi sessizce aşındırabilir.**

“Ben gelişmesi gereken bir insanım; ama bu, değersiz olduğum anlamına gelmez.”

Bir çömlek ustası çırağına kırık bir testi gösterir. Çırak sorar: “Artık işe yaramaz mı?” Usta gülümser. “**Kırılmış olması, çamurun değerini azaltmaz**.” İnsan da hata yapabilir. Kırılabilir. Başarısız olabilir. Ama bunların hiçbiri onun insan olarak değerini ortadan kaldırmaz.

Kendinize Sorun
1. Kendimi en çok hangi durumlarda değersiz hissediyorum?
2. Değerimi en çok neye bağladım?
3. Çocukluğumda hangi sözler beni hâlâ etkiliyor?
4. Kendime söylediğim en sert cümle hangisi?
5. Başarısız olsam bile kendime saygı duyabilir miyim?
6. En son ne zaman kendimi olduğum gibi kabul ettim?
7. Bugün kendime göstereceğim küçük bir şefkat davranışı ne olabilir?

İnsan, yalnızca başarıları kadar değerli değildir. Gerçek öz değer, mükemmel olmaktan değil; eksikleriyle birlikte kendini geliştirmeye açık bir insan olmayı kabul edebilmekten doğar.

“Değer, kazanılan bir madalya değil; insan olmanın beraberinde getirdiği bir özelliktir. Başarı onu gösterebilir, ama oluşturamaz.”

Bölüm 11
KENDİMİ NEDEN SÜREKLİ BAŞKALARIYLA KIYASLIYORUM?

“Kıyaslama, bazen gelişmenin kapısını açar; ama kontrolsüz olduğunda insanın kendi değerini sessizce tüketebilir.”

İki kardeş aynı gün karne alır. Biri 95 almıştır. Diğeri 82. Anne büyük bir heyecanla 95 alan çocuğu kutlar. Sonra diğerine döner. “Bak, abin nasıl çalışıyor.” O gün sadece iki not karşılaştırılmaz. İki kardeşin iç dünyasında görünmeyen bir cümle yazılmaya başlanır. Biri: “Değerliyim çünkü başarılıyım.” Diğeri ise: “Ben hiçbir zaman yeterli olamayacağım.” **Kıyaslama** bazen notlardan çok daha **derin izler** bırakır.

Kıyaslamak Doğal mı? Aslında evet. Psikolojiye göre insan beyni kendini anlamlandırırken çevresini referans alır. Buna sosyal karşılaştırma denir. Biz çoğu zaman şunları fark etmeye çalışırız:

• Nerede duruyorum?
• Ne kadar geliştim?
• Başkalarına göre durumum nasıl?

Bu mekanizma tamamen kötü değildir. Bir öğrencinin başarılı arkadaşından ilham alması, bir sporcunun daha iyisini hedeflemesi, bir yöneticinin iyi uygulamaları örnek alması

gelişimi destekleyebilir. Sorun, kıyaslamanın ilham vermekten çıkıp **kimlik** belirlemeye başlamasıdır.

Psikolog Leon Festinger'in Sosyal Karşılaştırma Kuramı, insanların kendilerini değerlendirmek için başkalarını ölçüt olarak kullanma eğiliminde olduklarını söyler. Ancak burada önemli bir ayrım vardır.
Yukarı doğru kıyaslama; bizden daha başarılı görünen insanlara bakarız. Bu bazen motivasyon sağlar. Bazen de yetersizlik hissi oluşturur.
Aşağı doğru kıyaslama; bizden daha zor durumda olanlara bakarız. Bu bazen şükretmemizi sağlar. Bazen de kibir geliştirebilir. Sağlıklı olan ise sürekli başkalarını değil, dünkü kendimizi ölçü almaktır.

Eskiden insanlar komşusunun hayatını biliyordu. Bugün dünyanın her yerindeki insanların en güzel anlarını görüyoruz. Kimse kavgasını paylaşmıyor. Kimse başarısızlıklarını paylaşmıyor. Kimse geceleri ağladığını paylaşmıyor. Biz ise onların en parlak anlarını, kendi hayatımızın sıradan günleriyle kıyaslıyoruz. Bu yüzden sosyal medya bazen gerçekliği değil, seçilmiş anları gösterir. Ve **seçilmiş anlarla gerçek hayatı karşılaştırmak adil değildir.**

Bir şirkette iki yönetici vardı. Birincisi sürekli rakiplerini izliyordu. İkincisi ise kendi ekibini geliştirmeye odaklanıyordu. Yıllar sonra ilk yönetici hâlâ başkalarının ne yaptığını konuşuyordu. İkinci yönetici ise kendi kurumunun kültürünü oluşturmuştu. Çünkü biri yarışıyordu. Diğeri gelişiyordu. Gerçek liderlik, başkalarını geçmeye çalışmaktan çok, kendi potansiyelini ortaya çıkarmaktır.

Bir baba oğluna sürekli şöyle diyordu: "Komşunun çocuğu İngilizce öğrendi." "Dayının oğlu tıp kazandı." "Arkadaşın senden daha düzenli." Bir gün çocuk sessizce sordu: "Baba… Hiç **beni ben olduğum için** görebiliyor musun?"

Bu soru, birçok çocuğun söyleyemediği ama hissettiği bir sorudur. Çocuklar karşılaştırılarak değil, fark edilerek gelişir.

Sürekli başkalarına bakarsak üç şeyi kaybedebiliriz. Birincisi, **şükrü**. Elimizdekileri göremez hâle geliriz.
İkincisi, **özgünlüğü**. Kendi yolumuzu bırakıp başkasının yolunu yürümeye çalışırız.
Üçüncüsü, **huzuru**. Çünkü bizden daha başarılı görünen biri her zaman olacaktır. Hayat bir sıralama değil, her insanın farklı bir hikâyesidir.

“Başkası ne yaptı?” değil, “Ben elimdeki imkânlarla bugün ne kadar gelişebildim?”

Kendinize Sorun
1. Kendimi en çok kimlerle kıyaslıyorum?
2. Bu kıyaslama bana ne kazandırıyor ne kaybettiriyor?
3. Kıyaslamanın altında hangi ihtiyaç yatıyor? Takdir mi? Başarı mı? Aidiyet mi?
4. Son bir yılda hangi konuda gerçekten gelişim gösterdim?
5. Çocukluğumda sık sık başkalarıyla karşılaştırıldım mı?
6. Başkalarının hayatını izlemek yerine kendi hayatımı inşa etmek için bugün ne yapabilirim?
7. Eğer kimseyle kıyaslanmasaydım, nasıl bir insan olmak isterdim?

Kıyaslama, gelişmek için kullanıldığında faydalı olabilir. Ama değerimizi belirlemeye başladığında, bizi kendi hikâyemizden uzaklaştırabilir. **Hayatın amacı, bir başkasının kopyası olmak değil; kendi potansiyelimizin en iyi hâline doğru yürümektir.**

“Başkalarının hayatını izleyerek geçen bir ömür, kendi hikâyesini yazmaya vakit bulamayabilir.”

Bölüm 12
MÜKEMMEL OLMAK ZORUNDA MIYIM?

“Mükemmelliğin peşinde koşan insan, çoğu zaman hayatın güzelliğini kaçırır.”

Bir genç kadın, evine aldığı seramik vazoyu elinden düşürür. Vazo ikiye ayrılır. Bir an durur.
Sonra kendi kendine şöyle der: “Ben zaten hiçbir işi beceremiyorum.” Dikkat ettiniz mi? Ortada kırılan sadece bir vazo vardı. Ama zihin, olayı kimliğe dönüştürdü. Bir hata… Bir davranıştı. Fakat iç ses onu şu cümleye çevirdi: “**Ben hatalı bir insanım**.” İşte mükemmeliyetçiliğin en sessiz tuzağı burada başlar.

Mükemmeliyetçilik Nedir? İlk bakışta kulağa olumlu gelebilir. Çünkü çalışkan olmak güzeldir. Titiz olmak değerlidir. Kaliteli iş yapmak önemlidir. Ancak psikolojide sağlıklı özen ile sağlıksız mükemmeliyetçilik arasında önemli bir fark vardır. Sağlıklı özen şöyle der: “Elimden gelenin en iyisini yapacağım.” Sağlıksız mükemmeliyetçilik ise şöyle der: “Ya kusursuz olur ya da tamamen başarısızım.” **İşte insanı yoran da bu siyah-beyaz düşüncedir.**

Psikoloji, mükemmeliyetçiliğin tek tip olmadığını söyler. Araştırmalar genel olarak üç eğilime dikkat çeker:
1. **Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik**: Kişi kendisinden sürekli kusursuz olmasını bekler.
En küçük hata bile büyük bir başarısızlık gibi hissedilir.
2. **Başkalarından Beklenen Mükemmellik**: Bazı insanlar çevresindeki herkesin de kusursuz olmasını ister. Eşi… Çocuğu… Çalışanı… Arkadaşı… En küçük eksiklik bile büyük hayal kırıklığına dönüşebilir.
3. **Toplumun Beklentilerini Taşımak**: Bazıları ise şöyle düşünür: "İnsanlar benden kusursuz olmamı bekliyor." Bazen bu doğru bile değildir. Ama kişi öyle hissettiği için sürekli baskı altında yaşar.

Bir mühendis hazırladığı raporu on kez kontrol ediyor. Sonra bir kez daha. Sonra yeniden. Teslim tarihi geliyor. Hâlâ göndermiyor. Çünkü içinde şu ses var: "Ya bir hata varsa?" Sonunda rapor geç teslim ediliyor. İlginçtir… Onu başarısız yapan hata değildi. Hata yapma korkusuydu. **Mükemmeliyetçilik** bazen kaliteyi artırmaz. Karar vermeyi geciktirir. Üretkenliği azaltır. Tükenmişliği artırır.

Hata Yapmaktan mı, Yargılanmaktan mı Korkuyoruz?
Bu çok önemli bir soru. Çoğu insan aslında hatadan değil, hata yaptıktan sonra değerinin azalacağından korkuyor. Çünkü zihni şöyle düşünüyor: "Hata yaparsam sevilmem." "Başarısız olursam saygı görmem." "Eksik görünürsem reddedilirim." Oysa psikolojik olgunluk, şu gerçeği kabul edebilmektir: "Hata yapmak, insan olmanın bir parçasıdır."
Japon kültüründe Kintsugi adı verilen bir sanat vardır. Kırılan seramikler çöpe atılmaz. Çatlakları altınla onarılır. Böylece eşya, kırılmadan önce olduğundan daha farklı ve daha anlamlı bir hâle gelir. İnsan da böyledir. Bizi olgunlaştıran çoğu zaman hiç düşmemiş olmamız değil, düştükten sonra nasıl ayağa kalktığımızdır.

Kendinize Sorun

1. En çok hangi konuda kusursuz olmaya çalışıyorum?
2. Hata yaptığımda içimde hangi ses konuşuyor?
3. Bu ses bana kimi hatırlatıyor?
4. Hata yapan bir arkadaşıma gösterdiğim anlayışı kendime de gösterebiliyor muyum?
5. Mükemmel olmaya çalışırken hayatın hangi güzelliklerini kaçırıyorum?
6. İnsanlar beni kusursuz olduğum için mi, yoksa samimi olduğum için mi seviyor?
7. Bugün hangi konuda "yeterince iyi" demeyi öğrenebilirim?
8. Bugün yaptığım hangi hata bana bir şey öğretti?"

Mükemmellik bir varış noktası değildir. Çoğu zaman hiç ulaşılamayan bir hayaldir. **İnsanı geliştiren şey ise kusursuz olmak değil; öğrenmeye, değişmeye ve yeniden denemeye cesaret etmektir.**

"Hayat, kusursuz insanların değil; hatalarından öğrenebilen insanların omuzlarında yükselir."

Bölüm 13
BAŞARISIZ OLMAKTAN NEDEN BU KADAR KORKUYORUM?

“Başarısızlık çoğu zaman son değildir; ama birçok insan onu kimliğinin sonu gibi görür.”

Şimdi ise insanların en çok mücadele ettiği ama **en az** konuştuğu bir konuya geliyoruz. Bu konu yüzünden insanlar; iyi bir işi bırakıyor, güzel bir ilişkiyi bitiriyor, hayallerini erteliyor, konuşması gereken yerde susuyor, başlaması gereken yerde bekliyor. Bunun adı… **Korku**.

İlkokulda bir koşu yarışması düzenlenir. Öğretmen çocukları sıraya dizer. Tam yarış başlayacakken küçük bir çocuk geri çekilir. Öğretmeni sorar: “Neden koşmuyorsun?” Çocuk başını eğerek cevap verir: “Ya sonuncu olursam…” Dikkat edin… Çocuk koşuyu kaybetmekten korkmuyordu. Başkalarının gözünde değer kaybetmekten korkuyordu. İşte **birçok yetişkinin hikâyesi de burada başlıyor**.

Başarısızlık Gerçekten Nedir? Bir sınavı kazanamamak… Bir iş görüşmesinden olumsuz cevap almak… Bir şirket kurup iflas etmek… Bir ilişkiyi sürdürememek… Bunlar başarısızlık olabilir. Fakat bunlar insanın tamamı değildir. Biz çoğu zaman olayı değil, **kimliğimizi etiketliyoruz**. “Başarısız oldum.” Yerine “Ben başarısız biriyim.” demeye başlıyoruz.

Psikolojide buna **kimlikleştirme** denir. Davranışı, kişiliğin tamamı gibi görmeye başlarız.

Carol Dweck'in geliştirdiği Gelişim Zihniyeti yaklaşımı, insanların başarıya bakışını değiştiren önemli çalışmalardan biridir. Bu yaklaşıma göre iki farklı düşünme biçimi vardır. **Sabit Zihniyet**: "Başaramadıysam demek ki yeterince yetenekli değilim." Bu düşünce insanı denemekten uzaklaştırır. **Gelişim Zihniyeti** "Henüz başaramadım." Bu küçük "henüz" kelimesi çok şey değiştirir. Çünkü başarısızlığı son değil, öğrenme sürecinin bir parçası olarak görür.

Başarısızlıktan mı, Utanmaktan mı Korkuyoruz? Bir girişimci yeni bir iş fikri geliştirmek ister. Aylarca plan yapar. Ama başlamaz. Sebep para değildir. Bilgi eksikliği değildir. Asıl korkusu şudur: "Ya insanlar gülerse?" Bazen bizi durduran şey başarısızlık değil, başarısız görünmektir.

Bir baba, oğluna bisiklet sürmeyi öğretmektedir. Çocuk birkaç kez düşer. Ağlamaya başlar. Baba bisikleti kaldırır ve şöyle der: "**Bugün düşmeyi öğreniyorsun. Yarın sürmeyi**" Ne güzel bir cümle… Çünkü bazı beceriler düşmeden öğrenilmez. Yürümeyi öğrenen hiçbir çocuk, ilk denemesinde kusursuz yürümemiştir.

Başarısızlık Neden Acıtır? Çünkü çoğumuz başarısızlığı sadece sonuç olarak yaşamayız.
Onu; utançla, reddedilme korkusuyla, değersizlik hissiyle, başkalarının yargısıyla birleştiririz. Oysa bunlar başarısızlığın kendisi değil, ona yüklediğimiz anlamdır.

Thomas Edison'a ampulü geliştirirken binlerce deneme yaptığı söylenir. Kendisine sorulur: "Bin kez başarısız oldunuz mu?" Verdiği cevap farklıdır. "Hayır. Çalışmayan bin yöntemi öğrendim." Bu söz tam anlamıyla tarihî bir alıntı olmayabilir; farklı biçimlerde aktarılmıştır. Ancak verdiği mesaj güçlüdür:

Denemek, öğrenmenin ayrılmaz bir parçasıdır. Benzer şekilde pek çok bilim insanı, sanatçı ve girişimci başarılarından önce çok sayıda reddedilme, hata ve başarısız girişim yaşamıştır. Başarı çoğu zaman tek bir büyük adımın değil, çok sayıda küçük denemenin sonucudur.

Manevi geleneklerde insanın değeri sadece sonuçla ölçülmez. **Niyet, gayret, sabır, ve sebat** da önemlidir. Bazen insan istediği sonuca ulaşamaz. Ama gösterdiği emek onu olgunlaştırır. Belki de hayatın sorusu şudur: "Kazandın mı?" değil, "Vazgeçmeden yürüdün mü?"

O zaman şöyle bir soru soralım; **Cesur İnsan Korkmayan İnsan mıdır?** Çoğu kişisel gelişim kitabı şöyle diyor: "**Korkularını yen!**" Ben buna katılmıyorum. İnsan korkusunu tamamen yok edemez. Asıl mesele; **korkuya rağmen doğru olanı yapabilmektir. İşte cesaret budur.** "Cesaret, korkmamak değildir." "**Korkunun direksiyona geçmesine izin vermemektir.**"

Korku düşmanımız değildir. Aslında bizi korumak için vardır. Tehlikeyi fark etmemizi sağlar. Dikkatli olmamızı sağlar. Hayatta kalmamıza yardım eder. Sorun korkunun varlığı değildir. Sorun, gerçek tehlike olmadığı hâlde hayatımızı yönetmeye başlamasıdır.

Psikoloji, korkunun doğal bir duygu olduğunu kabul eder. Ancak zihnimiz bazen olasılıkları kesin gerçekler gibi algılayabilir. Örneğin; "Ya başarısız olursam?" "Ya beni reddederlerse?" "Ya rezil olursam?" Bu düşünceler çoğu zaman geleceğe ait senaryolardır. **Gerçek değildir**. Ama beynimiz onları gerçekmiş gibi yaşayabilir. Bu yüzden cesaret, korkunun tamamen geçmesini beklemek değil, değerlerimize uygun küçük adımlar atabilmektir.

Genç bir mühendis, yıllardır aklındaki girişim fikrini hayata geçiremiyordu. Sorulduğunda hep aynı cümleyi kuruyordu. “Biraz daha hazır olayım.” Beş yıl geçti. Hazırlık bitmedi. Bir gün yaşlı bir girişimci ona şöyle dedi. “Hazır olmayı bekleme.” “Hazırlık, yürürken de devam eder.” O gün küçük bir adım attı. Şirketi bir gecede büyümedi. Ama korkusu ilk kez küçüldü.

Bir baba oğluna bisiklet sürmeyi öğretiyordu. Çocuk sürekli şunu söylüyordu. “Düşmekten korkuyorum.” Babası cevap verdi. “Ben de ilk öğrendiğimde korkmuştum.” Çocuk şaşırdı. “Sen de mi?” “Evet.” “Ama korkum geçince başlamadım.” “**Başlayınca korkum azaldı**.” Hayatta birçok şey böyledir. Bazen cesaret, duygudan önce gelir.

İnsan korktuğu şeyden kaçtığında kısa süreli rahatlar. Ama uzun vadede korku büyüyebilir. Telefon etmekten korkarsın. Etmezsin. Bir süre rahat hissedersin. Sonra telefon etmek daha da zor gelir. Topluluk önünde konuşmaktan korkarsın. Konuşmazsın. O an rahatlarsın. Ama bir sonraki konuşma daha da büyük görünür. Korkudan kaçtıkça, korkunun sınırları genişleyebilir.

Manevi metinlerde cesaret, korkusuzluk olarak değil; **hakikatin yanında durabilme gücü** olarak anlatılır. Bazen cesaret; haksızlığa “**hayır**” diyebilmektir. Bazen **özür** dileyebilmektir. Bazen **affedebilmektir**. Bazen de yanlış yaptığını **kabul edebilmektir**. Çünkü en büyük cesaretlerden biri, insanın kendi gerçeğiyle yüzleşebilmesidir.

Korku, insan olmanın doğal bir parçasıdır. Cesaret ise korkuyu yok etmek değil; onunla birlikte yürümeyi öğrenmektir. Hayatın birçok kapısı, korkunun bittiği yerde değil, ilk cesur adımın atıldığı yerde açılır.

“Korku size ‘Dur.’ diyebilir; ama yönü belirleyecek son sözü değerleriniz söylemelidir.”

Kendinize Sorun

1. Başarısızlık benim için ne ifade ediyor?
2. Başarısız olursam en çok neden korkuyorum?
3. Bu korku bana çocukluğumdan tanıdık geliyor mu?
4. Denemediğim için kaçırdığım fırsatlar oldu mu?
5. Başarısızlığı bir öğretmen olarak görebilir miyim?
6. Hayatımda beni geliştiren en büyük hata hangisiydi?
7. Eğer başarısız olmaktan korkmasaydım, bugün neyi denerdim?
8. Bugün korktuğum hâlde yaptığım küçük cesur davranış neydi
9. Hayatımı en çok hangi korku sınırlandırıyor?
10. Bu korku beni koruyor mu, yoksa beni durduruyor mu?
11. Bu korkunun kaynağı geçmişte yaşadığım bir olay olabilir mi?
12. Korkum olmasaydı nasıl davranırdım?
13. O davranışın küçük bir parçasını bugün yapabilir miyim?
14. Cesareti yanlış tanımlıyor olabilir miyim?
15. Bugün hangi küçük cesaret, yarınki hayatımı değiştirebilir?

Başarısızlık, insanın değerini belirleyen bir hüküm değildir. O, çoğu zaman gelişimin öğretmenidir. Asıl kayıp, düşmek değil; düşme korkusuyla hiç yürümemektir.

“Başarısızlık bazen kapıyı kapatır; ama çoğu zaman bize başka bir kapıyı fark ettirir.”

Bölüm 14
KENDİMİ AFFETMEYİ NASIL ÖĞRENEBİLİRİM?

“Geçmiş değişmez; ama geçmişe baktığımız yer değişebilir.”

Yaşlı bir adam sırtında ağır bir çantayla yürüyordu. Bir yolcu sordu. “**Bu kadar ağır yükü neden taşıyorsunuz?**” Adam çantayı açtı. İçinde taşlar vardı. Her taşın üzerine bir kelime yazılmıştı. “Keşke…” “Yapsaydım…” “Yapmasaydım…” “Affedemiyorum…” “Benim suçum…” Yolcu şaşırdı. “Bunlar gerçekten taş mı?” Yaşlı adam gülümsedi. “Hayır. **Bunlar yıllardır zihnimde taşıdığım düşünceler**.” Çoğumuz görünmeyen böyle bir çantayla yaşıyoruz.

Bazı insanlar kendini affetmeyi yanlış anlar. Sanki şöyle demekmiş gibi. “Yaptığım şey önemli değildi.” Hayır. Psikolojide kendini affetmek; hatasını inkâr etmek değildir. Sorumluluktan kaçmak değildir. Vicdanı susturmak değildir. **Kendini affetmek; “Yaptığım hatayı kabul ediyorum. Sonuçlarını görüyorum. Ama hayatımın geri kalanını sadece bu hatanın içinde yaşamayacağım.” diyebilmektir.**

Araştırmalar, uzun süre devam eden yoğun suçluluk ve utanç duygularının depresyon, kaygı ve umutsuzlukla ilişkili olabileceğini göstermektedir. Burada önemli bir ayrım vardır.

Suçluluk: “Yanlış bir şey yaptım.” Davranışa odaklanır. Değişime kapı açabilir.
Utanç: “Ben yanlış bir insanım.” Kimliğe odaklanır. İnsanı içine kapatabilir. Psikolojik iyileşme çoğu zaman bu iki duyguyu ayırt edebilmekle başlar.

Geçmiş Neden Sürekli Aklımıza Gelir? Beynimiz tamamlanmamış meseleleri tekrar tekrar düşünmeye eğilimlidir. Bu yüzden bazı pişmanlıklar yıllar sonra bile aklımıza gelir. Çünkü zihin çözüm arar. Fakat bazen çözüm geçmişi değiştirmek değildir. Geçmişten öğrenerek bugünü değiştirmektir.

Bir yönetici yıllar önce verdiği yanlış bir karardan dolayı şirketinin büyük zarar ettiğini anlatıyordu. Aradan on yıl geçmişti. Hâlâ aynı cümleyi kuruyordu. “Keşke o imzayı atmasaydım.” Sonra ona şu soru soruldu. “O günkü bilginizle mi karar verdiniz, bugünkü bilginizle mi?” Bir süre sustu. Sonra ilk kez şöyle dedi. “O gün elimdeki bilgiler buydu.” İşte bazen insan geçmişteki kendisini, bugünkü bilgisiyle yargılar. Bu ise adil değildir.

Bir anne yıllarca çalışmıştı. Çocukları büyüdüğünde sürekli aynı cümleyi kuruyordu. “Onlarla yeterince vakit geçiremedim.” Oğlu ise bir gün şöyle dedi. “Anne… Ben senin eksik olduğun günleri değil, bizim için **emek verdiğin** günleri hatırlıyorum.” Bazen insanlar kendilerini, başkalarının hiç yargılamadığı kadar sert yargılar.

Manevi geleneklerde **tövbe, pişmanlık ve telafi** kavramları önemli bir yer tutar. Ancak bu süreç yalnızca geçmişe takılı kalmak için değil, insanın yeniden doğrulabilmesi için vardır. Samimi bir pişmanlık, insanı umutsuzluğa değil; değişime yöneltir.
Belki de en önemli soru şudur: “Bu hata beni sonsuza kadar tanımlayacak mı, yoksa **daha olgun bir insan** olmama katkı sağlayacak mı?”

Aynaya bakıp şu cümleyi söyleyin:
“Geçmişimi inkâr etmiyorum. Ama geleceğimi de sadece geçmişime teslim etmiyorum.”

Kendinize Sorun

1. Kendimi hâlâ hangi olay için suçluyorum?
2. Bu olaydan gerçekten ne öğrendim?
3. Hâlâ değiştirebileceğim bir şey var mı?
4. Yoksa sadece değiştiremeyeceğim bir geçmişi mi yeniden yaşıyorum?
5. Aynı hatayı yapan sevdiğim bir insana nasıl yaklaşırdım?
6. Kendime neden aynı anlayışı göstermekte zorlanıyorum?
7. Bugün geçmişimin değil, değerlerimin yön verdiği hangi küçük adımı atabilirim?
8. Aynaya bakıp şu cümleyi söyleyin: “Geçmişimi inkâr etmiyorum. Ama geleceğimi de sadece geçmişime teslim etmiyorum.”

“İnsan, geçmişini sırtında taşımayı bıraktığında değil; onu bilgeliğe dönüştürdüğünde gerçekten hafifler.”

Bölüm 15
İNSANLAR BENİ NEDEN ANLAMIYOR?

“İnsan yalnızca konuşmaya değil, anlaşılmaya da ihtiyaç duyar.”

Aslında insanlar çoğu zaman anlaşılmamaktan değil… **Anlatamamaktan da** yorulurlar.

Dört kişilik bir aile aynı masada yemek yiyordu. Baba telefondaydı. Anne mutfaktan yetişmeye çalışıyordu. Oğul hızlıca yemeğini bitirip odasına geçti. Küçük kız ise sessizce tabağıyla oynuyordu. Annesi sordu: **“Neden konuşmuyorsun?”** Küçük kızın cevabı çok kısaydı. **“Zaten kimse beni dinlemiyor.”** Masada herkes aynı evdeydi. Ama kimse gerçekten birbirinin dünyasında değildi. Bazen iletişim eksikliği yüksek sesle tartışmaktan değil, uzun süren sessizliklerden doğar.

Anlaşılmak Neden Bu Kadar Önemlidir? İnsan dünyaya geldiği andan itibaren görülmek ister. Bir bebek ağladığında aslında sadece süt istemez. Şunu da ister: **“Beni fark et.”** Çocuk büyür. Bu kez resmini gösterir. **“Bana bak.”** Ergen olur. **“Beni anlamıyorsunuz.”** Yetişkin olur. **“Kimse beni dinlemiyor.”** Cümleler değişir. Ama ihtiyaç değişmez. İnsan, varlığının başkaları tarafından görülmesini ister.

İletişim sadece kelimelerden oluşmaz. Araştırmalar, iletişimde ses tonu, yüz ifadesi, beden dili ve karşıdaki kişinin gerçekten dinlenildiğini hissetmesinin büyük önem taşıdığını göstermektedir. Bir insan bazen çözüm istemez. Sadece anlaşılmak ister. İşte birçok çatışmanın nedeni de burada başlar. Biz dinlemek için değil, cevap vermek için dinleriz.

Çoğu zaman biri konuşurken aslında onu dinlemeyiz. Kafamızda kendi cevabımızı hazırlamaya başlarız. Bu yüzden konuşma biter bitmez hemen tavsiye veririz. “Boş ver.” “Takma kafana.” “Ben olsam şöyle yapardım.” Oysa bazen en iyileştirici cümle sadece şudur: **“Seni anlıyorum. Devam etmek ister misin?”**

Bir baba, ergenlik çağındaki oğlunun odasına girdi. Oğluna uzun uzun öğüt verdi. Yaklaşık on dakika konuştu. Sonra sordu: **“Anlaştık mı?”** Oğlu sadece başını salladı. Tam çıkarken baba durdu ve bu kez farklı bir soru sordu: **“Peki sen bana ne söylemek istiyordun?”** Genç çocuk ilk kez gözlerini babasına çevirdi. Yaklaşık yarım saat konuştular. Sorun çözüldüğü için değil, ilk kez gerçekten dinlendiği için.

Neden Kendimizi İfade Edemiyoruz? Çünkü çoğu zaman üç şeyden korkuyoruz: **Yanlış anlaşılmaktan. Reddedilmekten. Yargılanmaktan**. Bu yüzden gerçek duygularımızı saklıyoruz. “İyiyim.” diyoruz. Aslında iyi değiliz. “Kızmadım.” diyoruz. Aslında kırgınız. “Gerek yok.” diyoruz. Aslında yardıma ihtiyacımız var. İfade edilmeyen duygular yok olmaz. Sadece farklı şekillerde ortaya çıkar. Bazen öfke olarak. Bazen uzaklaşma olarak. Bazen sessizlik olarak.

Manevi öğretilerde güzel söz söylemek kadar, **güzel dinlemek** de bir erdem olarak kabul edilir. İnsanı inciten sadece sert sözler değildir. Bazen hiç dinlenmemek de derin bir yalnızlık hissi oluşturur. **Empati**, karşımızdakiyle aynı fikirde olmak değildir. Onun duygusunu anlamaya çalışmaktır.

Belki de bir ilişkiyi değiştiren en güçlü cümle şudur: **“Sana katılmak zorunda değilim; ama seni anlamaya çalışabilirim.”**

Duygularınızı “Sen hep…” diye başlayan cümlelerle değil, “Ben…” diye başlayan cümlelerle ifade etmeyi deneyin. Örneğin: “Beni hiç önemsemiyorsun.” yerine, **“Konuşurken telefonuna baktığında kendimi değersiz hissediyorum.”** Bu yaklaşım savunmayı azaltır, diyaloğu artırır.

Kendinize Sorun

1. En çok kim tarafından anlaşılmadığımı hissediyorum?
2. Duygularımı açıkça ifade etmekte zorlanıyor muyum?
3. Ben konuşurken insanlar gerçekten beni dinliyor mu, yoksa cevap vermek için mi bekliyor?
4. Ben başkalarını nasıl dinliyorum?
5. Hangi duygumu söylemek yerine içime atıyorum?
6. Beni en çok rahatlatan dinlenme deneyimi neydi?
7. Bugün bir ilişkimi daha sağlıklı hâle getirmek için hangi tek cümleyi kurabilirim?

İletişimin en güçlü yanı güzel konuşmak değil, **içten dinlemektir**. Anlaşılmak isteyen insanın ilk görevi, anlamaya istekli olmaktır. Çünkü çoğu zaman iyi ilişkiler, **doğru cevaplarla değil; doğru dinlemeyle başlar.**

“İnsan, kendisini gerçekten dinleyen birinin yanında, ilk kez yalnız olmadığını hisseder.”

Bölüm 16
BİR İLİŞKİYİ AYAKTA TUTAN ŞEY GERÇEKTEN SADECE SEVGİ MİDİR?

Bir ilişkiyi başlatan şey çoğu zaman sevgidir. Ama onu ayakta tutan şey sadece sevgi değildir.

Eğer sevgi tek başına yeterli olsaydı;
• Hiçbir evlilik boşanmazdı.
• Anne-baba ile çocuklar arasında kırgınlıklar olmazdı.
• Kardeşler miras yüzünden birbirine düşmezdi.
• Çok seven insanlar birbirlerini incitmezdi.
Ama bunların hepsi oluyor. Demek ki sevgi gerekli… Ama tek başına yeterli değil.

Yapılan araştırmalara göre, özellikle uzun süreli evliliklerde kalıcı ilişkileri ayakta tutan başlıca unsurlar şunlardır:
1. Güven: İnsan sevmediği birine güvenebilir. Ama güvendiği kişiyi zamanla sevebilir. Fakat güveni yıkılmış bir sevginin uzun süre yaşaması çok zordur. Çünkü sevgi kalbi besler. Güven ise ilişkiye zemin hazırlar. Temel çatladığında bina ayakta kalamaz.
2. Saygı: Saygı sadece nezaket değildir. Saygı; “Senin de benim kadar değerli bir insan olduğunu kabul ediyorum.” demektir. Bir eşe bağırarak “Seni seviyorum.” demek… büyük bir çelişkidir. Çünkü sevginin dili incitiyorsa, orada saygı zedelenmeye başlamıştır.

3. Fedakârlık: Kendini yok saymak değil; sevdiğin insanın iyiliği için gerektiğinde kendi rahatından bilinçli olarak ödün verebilmektir.
4. Emek: Psikolojide ilişkiler **yaşayan** organizmalar gibi görülür. **Sulamazsan çiçek solar**. İlgilenmezsen dostluk zayıflar. Konuşmazsan evlilik sessizleşir. Hiç kimse, bir arabayı yıllarca bakım yaptırmadan kullanmayı beklemez. Oysa **ilişki de bakım ister.**
5. Ortak Anlam: İki insan neden birlikte? Sadece çocuklar için mi? Sadece ekonomik sebepler mi? Sadece alışkanlık mı? Yoksa gerçekten ortak bir hayat amacı mı var? Viktor Frankl'ın söylediği gibi: İnsan sadece yaşamak için değil, bir **anlam** için yaşar. İlişkiler de böyledir. Ortak **anlamı** olmayan ilişkiler, zamanla sadece aynı evi paylaşan iki yabancıya dönüşebilir.

Evlilik veya dostluk, sadece mutluluk üretme aracı değildir. Aynı zamanda insanın ahlakını olgunlaştıran bir okuldur. **Sabır… Merhamet… Affetme… Vefa… Sadakat… Paylaşma**… **Bunlar sevginin meyveleridir**. Meyve yoksa, ağacın gerçekten canlı olup olmadığını sorgularız. Belki sevginin de meyvesi budur.

Bir ilişkinin gerçek değeri, "**Seni seviyorum**." demekle değil; o sevgiyi her gün davranışlarla yeniden **inşa** edebilmekle ölçülür. Çünkü sevgi bir **duygudur**, ama güven, saygı, fedakârlık ve emek birer **seçimdir**. Duygular zaman zaman değişebilir; hayat yorabilir, şartlar zorlaşabilir. Fakat **bilinçli seçimler, sevginin kök salmasını sağlar**.

Unutmayalım ki güçlü ilişkiler, hiç sorun yaşamayan insanların değil; Sorunlara rağmen birbirini incitmemeye, anlamaya, affetmeye ve birlikte yürümeye devam eden insanların eseridir. Çünkü uzun yıllar süren mutlu ilişkilerin sırrı, her gün yeniden âşık olmak değil; her gün yeniden birbirini seçebilmektir.

İlişkilerde en büyük tehlike çoğu zaman büyük **kavgalar** değildir. Asıl tehlike; küçük ihmal ve kırgınlıkların zamanla birikmesidir. **Söylenmeyen** teşekkürler… **Ertelenen** özürler… **Fark edilmeyen** emekler… **Paylaşılmayan** sevinçler… **Dinlenmeyen** cümleler… Bunların her biri, görünmeyen küçük çatlaklar gibi ilişkinin temelini yavaş yavaş zayıflatabilir. Oysa bazen samimi bir "Teşekkür ederim.", içten bir "Özür dilerim." ya da yürekten söylenmiş bir "Seni anlıyorum." yılların yorgunluğunu hafifletebilir.

Belki de sevginin en güzel hâli, büyük fedakârlıklarda değil; her gün tekrarlanan küçük iyiliklerde saklıdır. Eve girerken tebessüm etmek… Yorgun olduğunu fark edip sessizce bir fincan çay hazırlamak… Konuşurken gerçekten dinlemek… Zor bir gününde yanında olduğunu hissettirmek… Çünkü ilişkileri ayakta tutan, çoğu zaman büyük jestler değil; küçük ama sürekli gösterilen özen ve dikkattir.

Manevi açıdan bakıldığında ise sevgi, yalnızca mutlu hissettiğimiz zamanlarda yaşanan bir duygu değildir. Sevgi; sabır göstermeyi, merhamet etmeyi, affedebilmeyi, vefalı olmayı ve gerektiğinde kendi haklılığından vazgeçerek ilişkinin iyiliğini tercih edebilmeyi de içinde taşır. Bu yönüyle her ilişki, insanın karakterini işleyen sessiz bir **okul** gibidir. Bazen bize sevgiyi değil, **sabrı** öğretir. Bazen konuşmayı değil, **dinlemeyi**… Bazen haklı olmayı değil, **gönül almayı**…

Belki de bir gün geriye dönüp baktığımızda insanlar bizi ne kadar sevdiğimizi söylediğimizle değil, onlara kendilerini ne kadar değerli hissettirdiğimizle hatırlayacaklardır.
Çünkü sevgi, en çok sözlerde değil; güven veren bakışlarda, incitmeyen cümlelerde, zor zamanlarda uzatılan bir elde ve vazgeçmeyen bir yürekte görünür.

Sonuçta sevgi, yalnızca kalpte hissedilen bir duygu değildir. **Sevgi; her gün yeniden verilen bir emek, bilinçli bir ter-**

cih, taşınan bir sorumluluk ve ömür boyu özenle korunan kıymetli bir emanettir. Belki de bu yüzden gerçek sevgi, “**Seni seviyorum**.” demekle başlamaz; “Bugün de seni anlamayı, sana saygı duymayı ve bu ilişki için emek vermeyi seçiyorum.” diyebilmekle büyür.

Bugün hızlı tüketilen bir çağda yaşıyoruz. Eşyalar gibi ilişkiler de bazen kolayca vazgeçilebilecek şeyler olarak görülebiliyor. Oysa bir evlilik ya da **uzun soluklu bir ilişki, kusursuz iki insanın bir araya gelmesiyle değil; eksiklerini birlikte tamamlamaya çalışan iki insanın sabrıyla büyür**. Elbette her ilişki mutlaka sürdürülmelidir demek doğru değildir. Şiddetin, istismarın, sürekli aşağılanmanın veya güvenin tamamen yok olduğu ilişkilerde ayrılık, bazen en sağlıklı ve en cesur karar olabilir. Ancak yalnızca kırgınlıklar, iletişim eksikliği, yanlış anlamalar ya da çözülebilecek sorunlar nedeniyle vazgeçilen her ilişki, sadece iki insanı değil; çoğu zaman çocukların güven duygusunu, ailelerin huzurunu ve geleceğe dair umutlarını da derinden etkiler.

Bu yüzden özellikle gençlere küçük bir çağrım var: Bir ilişkiye başlarken yalnızca kalbinizle değil, **karakterinizle** de “evet” deyin. Zor zamanlar geldiğinde hemen vazgeçmek yerine önce anlamaya çalışın, konuşun, dinleyin, gerekirse profesyonel destek alın. Çünkü sevgi bazen kendiliğinden gelir; ama güven, saygı ve birlikte yaşama becerisi zamanla öğrenilir. Unutmayın, **mutlu evlilikler gökyüzünden hazır hâlde inmez.** Onlar, her gün biraz daha anlayan, biraz daha affeden, biraz daha emek veren iki insanın sessizce inşa ettiği yuvalardır. Ve o yuvada büyüyen çocuklar, anne babalarının kusursuz olmasını değil; birbirlerine saygıyla yaklaşmayı, sorunları konuşarak çözmeyi ve sevgiyi davranışlarıyla göstermeyi öğrenirler. Belki de onlara bırakabileceğimiz en değerli miras, kusursuz bir hayat değil; **sevginin emekle büyüdüğünü gösteren güzel bir örnektir.**

Bölüm 17
NEDEN AYNI TARTIŞMALARI TEKRAR TEKRAR YAŞIYORUZ?

“Bir tartışmayı uzatan şey çoğu zaman sorun değildir; sorunu konuşma biçimimizdir.”

İnsanın en çok yorulduğu yer çoğu zaman iş hayatı değildir. İlişkileridir. Ve ilişkileri en çok yoran şeylerden biri de şudur: “Biz neden aynı tartışmayı tekrar tekrar yaşıyoruz?” Bir psikolog için en tanıdık cümlelerden biri budur. “Hocam, aynı konuyu yüzlerce kez konuştuk.” “Yine aynı yere geldik.” “Sanki hiç ilerleyemiyoruz.” Peki neden? Çünkü **insanlar çoğu zaman sorunu çözmeye değil, kendilerini haklı çıkarmaya çalışırlar.**

Evli bir çift düşünün. Adam banyodan çıkar. Her zamanki gibi ıslak havluyu yatağın üzerine bırakır. Kadın sinirlenir. “**Kaç kere söyledim!**” Adam cevap verir. “Bir havludan da kavga çıkarma.” Kadın sessizleşir. Adam televizyonun karşısına geçer. Akşam biter. **Ama mesele havlu değildir**. Ertesi hafta yine aynı olay olur. Yine aynı cümleler… Yine aynı kırgınlık… Çünkü aslında tartışılan şey havlu değildir. Kadının zihninde mesele şudur: “**Beni önemsiyor musun?**”

Adamın zihnindeki soru ise şudur: “**Sürekli eleştirilecek miyim?**” İki kişi aynı olayı yaşamaktadır. Ama iki farklı **hikâye** dinlemektedir.

Tartışmalar Neden Tekrar Eder? Çünkü çoğu zaman olay çözülür. Ama ihtiyaç çözülmez. Bir tartışmanın görünen nedeni başka, görünmeyen nedeni başkadır. Örneğin… **“Geç kaldın**” cümlesinin altında bazen “**Sana değer veriyorum, beni önemsemeni istiyorum**” vardır. “**Telefonla çok ilgileniyorsun**” cümlesinin altında ise “**Seninle bağ kurmayı özlüyorum**” vardır. İnsanlar çoğu zaman duygularını değil, şikâyetlerini ifade eder.

İlişki araştırmaları, özellikle uzun süreli ilişkiler üzerine yapılan çalışmalar, tekrar eden çatışmaların önemli bir kısmının tamamen ortadan kalkmadığını; ancak çiftlerin bu çatışmaları yönetme biçimlerinin ilişki kalitesini belirlediğini göstermektedir. Yani mesele her konuda aynı düşünmek değildir. Mesele, farklı düşünürken birbirimizi incitmeden konuşabilmektir. Sağlıklı ilişkilerde amaç: **Kazanmak değil, ilişkiyi korumaktır.**

Haklı Olmak mı, Mutlu Olmak mı? Bu zor bir sorudur. Bazen tartışmayı kazanırsınız. Ama eşinizi kaybedersiniz. Bazen son sözü siz söylersiniz. Ama ilişkinizde sessizlik başlar. Her tartışmada şu soruyu sormak faydalı olabilir: “**Ben şu an haklı çıkmaya mı çalışıyorum, yoksa ilişkimizi güçlendirmeye mi?**” Bu soru, birçok tartışmanın yönünü değiştirebilir.

Murat, işten eve geç kaldı. Eve girer girmez eşi, “Bir haber vermek bu kadar mı zordu?” diye çıkıştı. Murat ise uzun uzun kendini savundu. **O gece ikisi de haklıydı, ama ikisi de mutlu değildi**. Ertesi gün Ayşe sadece şu cümleyi kurdu: “**Aslında sana kızmadım; haber alamayınca başına bir şey geldi diye çok korktum**.”

Murat o an tartışmanın nedenini değil, eşinin duygusunu gördü. Bazen bir ilişkiyi değiştiren şey, **haklı olmak değil; duyguyu doğru ifade edebilmektir.** Evlilikte bazen tek bir cümle değişir; ama o cümleyle birlikte ilişkinin yönü de değişebilir.

Bir anne her akşam oğluna aynı cümleyi söylüyordu. "Odana biraz düzen ver." Oğlu ise her seferinde öfkeleniyordu. Bir gün anne farklı bir şey yaptı. Şöyle dedi: "Odanı toplamadığında sadece dağınıklık görmüyorum. **Senin günlük hayatında zorlandığını düşünüp endişeleniyorum**." Bu kez çocuk ilk defa annesinin öfkesini değil, kaygısını duydu. İnsanlar çoğu zaman kelimelere değil, kelimelerin arkasındaki duyguya cevap verir.

Psikolojide buna bazen **kişiselleştirme** denir. Bir davranışı, kişiliğin tamamı gibi yorumlamak. Örneğin: "Bugün sözünü unuttun." yerine, "Sen zaten sorumsuzsun." demek… Ya da: "Bugün beni dinlemedin." yerine, "Sen beni hiç önemsemiyorsun." demek… Davranış eleştirilebilir. Ama **kişiliği etiketlemek, savunmayı artırır.**

Manevi geleneklerde öfkeyi yutabilmek ve kırıcı sözlerden kaçınmak, güçlü karakterin işaretlerinden biri olarak görülür. Bu, haksızlığı görmezden gelmek anlamına gelmez. Aksine, doğru olanı doğru bir üslupla söyleyebilmektir.

İki keşiş nehir kenarında yürüyordu. Genç olan sürekli aynı tartışmayı anlatıyordu. Yaşlı keşiş bir süre dinledi ve sonra sordu: "O tartışmayı kaç gün önce yaşadın?" "Üç gün önce." Yaşlı keşiş gülümsedi. "**Karşındaki insan seni on dakika incitmiş olabilir. Ama sen onu zihninde üç gündür taşımaya devam ediyorsun.**" Bazen tartışma biter. Ama biz onu içimizde sürdürürüz.

Kendinize Sorun

1. Hayatımda en çok tekrarlanan tartışma hangisi?
2. Bu tartışmanın görünen sebebi ile görünmeyen ihtiyacı aynı mı?
3. Tartışırken dinliyor muyum, yoksa sadece cevap hazırlıyor muyum?
4. Haklı çıkmak benim için neden bu kadar önemli?
5. Karşı tarafın hangi duygusunu şimdiye kadar fark etmemiş olabilirim?
6. Benim hangi ihtiyacım duyulmadığı için öfkeleniyorum?
7. Bir sonraki tartışmada farklı yapabileceğim tek şey ne olabilir?
8. Tartışmanın sonunda şu cümleyi kurmayı deneyin: “Bu konuda farklı düşünüyoruz ama birbirimizi anlamaya devam edebiliriz.”

Tekrar eden tartışmaların nedeni çoğu zaman aynı olay değildir. Aynı olayın altında yıllardır karşılanmamış ihtiyaçlar vardır. İlişkiyi güçlendiren şey, her tartışmayı kazanmak değil; her tartışmadan sonra birbirine yeniden yaklaşabilmektir.

“Bir ilişkinin gücü, hiç tartışmamasında değil; tartıştıktan sonra yeniden aynı masaya oturabilmesindedir.”

Bölüm 18
İNSANLAR NEDEN DEĞİŞMİYOR?

“Hiç kimse, kendisini değiştirmeye hazır olmadığı bir değişime zorlanamaz.”

Şimdiye kadar “iletişim” dedik, “dinlemek” dedik, “saygı” dedik. Fakat bütün bunların önünde duran sessiz bir engel var: **Ego**. Bazen insanlar değişmek istemedikleri için değil, haklı çıkmaktan vazgeçemedikleri için değişemezler. Bu yüzden bence bir sonraki bölüm şu soruyla başlamalı:
“İnsanlar neden değişmiyor?”

Ve bu soruya sadece psikolojik değil, hayatın içinden bir cevap vermeliyiz: “**İnsan, kendisini suçlayan kişiyi değil; kendisini anlayan kişiyi daha kolay dinler**.”
Belki de gerçek değişim, karşımızdakini değiştirmeye çalışmayı bıraktığımız anda başlar.

DÜŞÜNCELERİNİ DEĞİŞTİR → Duyguların değişir →
→Davranışların değişir → Hayatın değişir.
Düşünceni değiştirmek önemlidir. Ama bazen önce yaranı anlaman gerekir. Çünkü… Çocukken sürekli eleştirilmiş birine “Olumlu düşün.” demek, çoğu zaman yeterli değildir. Önce o iç sesi tanımak gerekir. Sonra değiştirmek.

Başarılı insanlar çözüm odaklı düşünür. Başarısız yönetici Suçlu arar. Ortalama yönetici Sorunu anlatır. İyi yönetici Çözüm üretir. Büyük lider **hem çözüm üretir, hem de insan yetiştirir.**

Çocuklara sürekli "Ne olmak istiyorsun?" diye soruyoruz. Belki daha doğru soru şudur. "**Nasıl bir insan olmak istiyorsun?**" Bu soru, başarıdan çok **karakteri** merkeze alır.

"**İnsan neden düşündüğü gibi yaşayamıyor?**" Ve bence cevabı şu. Çünkü davranışlarımızı sadece düşüncelerimiz değil, geçmiş deneyimlerimiz, duygularımız, alışkanlıklarımız ve hayata yüklediğimiz **anlam** da şekillendirir.

"Ben elimden geleni yapıyorum ama insanlar neden değişmiyor?" Bu soru sadece eşler arasında sorulmuyor. Annebabalar çocukları için soruyor. Yöneticiler çalışanları için soruyor. Öğretmenler öğrencileri için soruyor. Psikologlar bile bazen danışanları için kendi içlerinde bu soruyu sorabiliyor.

Bir adam yürürken ağacın dalında küçük bir koza görür. İçinden çıkmaya çalışan kelebeği fark eder. Saatlerce uğraşır. Adam dayanamaz. Makasla kozayı keser. Kelebek çıkar. Ama uçamaz. Çünkü kelebeğin kanatlarını güçlendiren şey, kozadan çıkarken verdiği mücadeledir. Adam yardım ettiğini düşündü. Aslında gelişim sürecini yarıda bıraktı. Hayatta da bazen böyledir. **Biz insanların değişmesini isteriz. Ama onların yerine mücadele etmeye çalışırız**.

Neden Değişmek Bu Kadar Zor? Çünkü değişmek… Sadece yeni bir davranış öğrenmek değildir. Eski alışkanlıklardan, eski korkulardan, eski kimlikten, hatta bazen eski çevreden vazgeçmeyi gerektirir. İnsan beyni tanıdığı şeyi güvenli bulma eğilimindedir. Bu yüzden kötü alışkanlıklar bile bazen insana tanıdık geldiği için sürer.

Davranış değişikliği üzerine çalışan psikologlar önemli bir gerçeği vurgular: İnsanlar genellikle üç nedenle değişime direnç gösterir:
1. Değişimin gerekliliğine inanmamak. “**Bende bir sorun yok.”**
2. Değişebileceğine inanmamak. “**Ben zaten hep böyleydim.**”
3. Değişimin bedelinden korkmak. “**Ya başarısız olursam?**”
Ya da… “**Ya insanlar beni eskisi gibi kabul etmezse?**”
Demek ki direnç çoğu zaman inatçılıktan değil, korkudan beslenebilir.

Birçok insan şunu düşünür: “Doğruyu anlatırsam değişir.” Oysa **bilgi, tek başına değişim oluşturmaz**. Hepimiz sigaranın zararını biliyoruz. Hepimiz düzenli uykunun önemini biliyoruz. Hepimiz öfkenin ilişkilere zarar verdiğini biliyoruz. Ama bilmek ile yapmak arasında büyük bir mesafe vardır.

Bir fabrikanın yeni müdürü göreve başladı. İlk toplantıda uzun uzun konuştu. Verimlilik… Kalite… Disiplin… Süreçler… Hiçbir şey değişmedi. Sonra yaşlı bir ustabaşı ona şöyle dedi: “Müdürüm… İnsanlar sizi dinledi. Ama henüz size **güvenmedi**.” Müdür bunu önce anlamadı. Aylar boyunca çalışanlarla birlikte üretim alanında çalıştı. Onların sorunlarını dinledi. Bir yıl sonra aynı önerileri tekrar sundu. Bu kez insanlar değişmeye başladı. Çünkü **fikir aynıydı. Ama ilişki farklıydı**. Değişim baskıyla değil, güvenle gelir?

Bir tohumun büyümesini istiyorsanız, onu çekerek uzatamazsınız. Toprağını hazırlarsınız. Suyunu verirsiniz. Güneş almasını sağlarsınız. Sonra beklersiniz. İnsan ilişkileri de biraz böyledir. Biz çoğu zaman meyveyi hızlandırmaya çalışıyoruz. Oysa **önce toprağı iyileştirmek gerekiyor**.

İnsanlar çoğu zaman değişmek istemedikleri için değil, değişimin getireceği belirsizlikten korktukları için direnç gösterirler. Gerçek değişim, baskıyla değil; güven, farkındalık ve içten gelen istekle kalıcı olur.

Kendinize Sorun

1. En çok kimi değiştirmeye çalışıyorum?
2. Onun gerçekten değişmeye hazır olduğuna dair işaretler var mı?
3. Ben değişim için güven mi oluşturuyorum, baskı mı?
4. Bana değişme cesareti veren insanlar nasıl davranmıştı?
5. Benim değişimime katkı sağlayan en önemli olay neydi?
6. Değişimden korktuğum için ertelediğim bir konu var mı?
7. Bugün sadece kendi değiştirebileceğim hangi davranışa odaklanabilirim?
8. Değişmesini istediğiniz bir kişinin adını yazın. Sonra şu soruyu sorun: “Onu değiştirmeye mi çalışıyorum, yoksa anlamaya mı?”

Başkalarını değiştirmeye harcadığımız enerjinin küçük bir kısmını kendimizi geliştirmeye ayırabilsek, belki de çevremizdeki birçok insan zaten değişmeye başlayacaktır. Çünkü değişim, en güçlü şekilde sözlerle değil; örnek bir hayatla bulaşır.

“Gerçek değişim, söylediklerimizle değil; yaşadığımız hayatla başkalarına ilham verebildiğimizde başlar.”

Bölüm 19
“HAYIR” DEMEK NEDEN BU KADAR ZOR?

“Başkalarını kırmamak için sürekli kendini kıran insan, zamanla sessizce tükenir.”

Psikolojik danışmanlıkta insanların en çok zorlandığı konulardan biri **depresyon** değildir. **Kaygı** bile değildir. Çok daha sessiz bir problemdir. İnsanların büyük kısmı şu iki kelimeyi söyleyemediği için yoruluyor. “**Hayır**.”
Kişisel gelişim şöyle der: “**Zamanınızı iyi yönetin**.” Biz ise şunu söyleyeceğiz: “**Zamanınızı koruyabilmeniz için önce sınırlarınızı koruyabilmeniz gerekir**.” Çünkü sınırı olmayan insanın takvimi de başkaları tarafından doldurulur.

Yaşlı bir öğretmen sınıfa elinde su dolu bir bardakla girdi. Öğrenciler ağırlığını tahmin etmeye çalıştı. Öğretmen gülümsedi. Sonra bardağı havada tutmaya devam etti. Bir dakika geçti. Beş dakika geçti. On dakika geçti. Kolu titremeye başladı. Öğrenciler şaşkındı. Öğretmen şöyle dedi: “Bardağın ağırlığı değişmedi. Ama onu taşıma sürem uzadıkça yükü arttı.” Hayatımızdaki birçok “**evet**” de böyledir. **Tek bir rica bizi yormaz. Ama her şeye “evet” demek… Zamanla ruhumuzu ağırlaştırır.**

Neden Sürekli “Evet” Diyoruz? Çünkü çoğumuz çocukluktan itibaren sevilmenin, uyumlu olmakla eş anlamlı olduğunu öğrendik. Bazılarımız şu inançlarla büyüdü: “Hayır dersen ayıp olur.” “Herkesi memnun etmelisin.” “Önce başkalarını düşün.” Bu değerlerin içinde güzel taraflar vardır.

Nezaket… Yardımseverlik… Paylaşmak… Ama bu değerler, insanın kendi ihtiyaçlarını tamamen yok saymasına dönüşürse, **denge bozulur**.

Psikolojide buna bazen **herkesi memnun etmeye çalışma eğilimi** denir. Bu eğilime sahip kişiler:
• Reddedilmekten korkabilir.
• Suçluluk hissedebilir.
• Çatışmadan kaçınabilir.
• Kendi ihtiyaçlarını ikinci plana atabilir.
İlginç olan şu ki… Sürekli başkalarını memnun etmeye çalışan insanlar, zamanla içten içe kırgınlık biriktirebilir. Çünkü verdikleri ile aldıkları arasında denge kaybolur.

Bir yöneticiye herkes iş götürüyordu. Çünkü kimseyi geri çevirmiyordu. Bir süre sonra gece yarılarına kadar çalışmaya başladı. Bir gün tükenmiş hissederek şöyle dedi: “Kimse bana yardım etmiyor.” Aslında kimse onu zorlamamıştı. Ama o, sınır koyamamıştı. Liderlik her işi üstlenmek değildir. **Doğru işi doğru kişiye emanet edebilmektir**.

Bir anne yıllarca herkesin istediğini yaptı. Çocukların ihtiyaçları… Eşinin beklentileri… Akrabaların talepleri… Yıllar sonra bir gün sessizce ağladı. Kızı yanına gelip sordu: “Anne, sen en son ne zaman sadece kendin için bir şey yaptın?” Anne cevap veremedi. Çünkü **yıllardır kendisini listenin en sonuna koymuştu.**

“**Hayır” Demek Bencillik midir?** İşte en büyük yanlış anlamalardan biri budur. Hayır. Sağlıklı bir “**hayır**”, sevgisizlik değildir. Saygısızlık değildir. İlgisizlik değildir. Aksine hem kendine hem de karşındakine dürüst olmaktır. Gerçek sevgi, zoraki fedakârlık üzerine değil; özgür irade üzerine kurulur.

İnce Bir Çizgi: **Fedakârlık mı, Kendini Feda Etmek mi?** Fedakârlık ilişkiyi ayakta tutar.

Ben buna tamamen katılıyorum. Ama küçük bir ekleme yapalım. Fedakârlık, iki yönlü olduğunda sevgiyi büyütür. Tek yönlü olduğunda ise zamanla kırgınlık üretir. “**Fedakârlık, sevginin hediyesidir; kendini yok saymak ise sevginin değil, tükenmişliğin habercisidir**.”

Maneviyat bize **cömert** olmayı öğretir. **Yardım etmeyi** öğretir. **Fedakârlığı** öğretir. Ama aynı zamanda **emaneti korumayı** da öğretir. İnsanın bedeni, ruhu, zamanı ve sağlığı da ona emanet olarak görülür. Kendi emanetine sürekli zarar veren bir insanın, uzun vadede başkalarına da sağlıklı şekilde destek olması zorlaşır. Bu nedenle **denge** önemlidir. **Merhamet** sadece başkalarına değil, kendine de gösterilmelidir.

Bir bahçıvana sordular: “Ağacın en önemli kısmı meyvesi midir?” Bahçıvan gülümsedi. “Hayır.” “Köküdür.” “Çünkü kökü kuruyan ağaç, bir süre daha meyve verir gibi görünür. Sonra sessizce kurur.” İnsan da böyledir. Kendini sürekli ihmal eden kişi, bir süre güçlü görünür. Ama içten içe **tükenmeye** başlayabilir.

Size gelen her isteğe hemen cevap vermeyin. Şu cümleyi kullanın: “**Bir düşüneyim, sana dönüş yapayım**.” Bu küçük ara, otomatik “evet” deme alışkanlığını azaltabilir. “**Hayır**” demek, sevgiyi azaltmaz. Doğru söylendiğinde hem kendinize hem de ilişkinize duyduğunuz saygıyı artırabilir. Sağlıklı sınırlar, duvar örmek değildir. Kapısı olan sağlam bir ev inşa etmektir. İnsan isterse içeri davet eder. İsterse dinlenmek için kapısını kapatır. Ama **kapının anahtarı kendi elindedir.** Takviminize sadece başkaları için değil, kendiniz için de zaman ayırın. Dinlenmek, tembellik değildir. Yenilenmenin bir parçasıdır.

Bir cambaza sormuşlar: “Düşmeden nasıl yürüyorsun?” Gülümsemiş. “**Tek tarafa ağırlık verirsem düşerim**.” **Hayat da böyledir**. Sürekli başkalarını düşünmek de, sadece kendini düşünmek de dengeyi bozar. **Sağlıklı ilişkiler, ‘ben’ ile ‘sen’ arasında kurulan dengede büyür**. Ne aşırı fedakârlık… Ne aşırı bencillik… İkisi arasında kurulan **sağlıklı denge.**

Kendinize Sorun

1. En çok kime “**hayır**” demekte zorlanıyorum?
2. “**Hayır**” dediğimde başıma geleceğinden korktuğum şey ne?
3. Başkalarını memnun ederken kendimden neleri vazgeçiyorum?
4. Fedakârlık ile kendimi ihmal etmeyi karıştırıyor olabilir miyim?
5. Bana “**hayır**” denildiğinde ben nasıl hissediyorum?
6. Ben de başkalarının sınırlarına saygı gösteriyor muyum?
7. Kendime vereceğim en sağlıklı “**evet**” bugün ne olabilir?
8. “**Evet**” dediğimde bunu gerçekten istediğim için mi yapıyorum, yoksa suçluluk hissetmemek için mi?

“Başkalarını kırmamak için sürekli ‘evet’ diyorsanız, farkında olmadan kendinizi incitiyor olabilirsiniz.”

“Denge, iki tarafın da kaybetmediği noktadır.”
(Evlilikte, anne-babalıkta, liderlikte, arkadaşlıkta, fedakârlıkta, hatta insanın kendisiyle olan ilişkisinde bile geçerli)

Bölüm 20
KENDİMİ SEVMEK İLE BENCİL OLMAK ARASINDAKİ FARK NEDİR?

“Kendini sevmek, kendini herkesten üstün görmek değildir; kendini de herkes kadar değerli görebilmektir.”

Bugün sosyal medyada sıkça duyduğumuz “önce kendini sev”, “kendini seç”, “kimseye borçlu değilsin” gibi sloganlar bazen insanları **aşırı bireyciliğe** götürebiliyor. Diğer tarafta ise “hep ver”, “hep sabret”, “hep fedakâr ol” anlayışı var. Bu da **insanı tüketebiliyor**.
Bir tarafta narsisizmi “özgüven” gibi sunan içerikler var. Diğer tarafta ise kendini tamamen yok sayan insanlar… Burada yine hayatın en önemli kuralı olan **DENGE olmalı**.

Çünkü psikolojik olgunluk ne sürekli kendini feda etmektir ne de sadece kendini düşünmektir. Psikolojik olgunluk; kendine saygı duyarken başkalarına da değer verebilmektir. Bu denge hem sağlıklı ilişkilerin hem de huzurlu bir hayatın temelidir. İşte **bu dengeyi koruyabildiğimiz ölçüde sevgi, saygı, fedakârlık ve özgürlük aynı çatı altında birlikte yaşayabilir.**

Uçağa binen herkes kalkıştan önce aynı uyarıyı duyar. “Basınç düşerse önce kendi oksijen maskenizi takın, sonra çocuğunuza yardım edin.” İlk duyulduğunda bu cümle insana garip gelir. “Neden önce çocuk değil?” Çünkü nefes alama-

yan biri başkasına yardım edemez. Hayatta da böyledir. Kendi ruhunu tamamen ihmal eden insan, bir süre sonra sevdiklerine de sağlıklı destek veremez.

Bazıları kendini sevmeyi şöyle anlıyor: “Canım ne isterse yaparım.” Hayır. Bu, çoğu zaman haz odaklı yaşamaktır. Kendini sevmek ise bazen tam tersidir. Canın istemese de doktora gitmektir. Canın istemese de özür dilemektir. Canın istemese de spor yapmaktır. Canın istemese de zararlı bir ilişkiyi bitirebilmektir. Yani… **Kendini sevmek, kendine her istediğini vermek değil; gerçekten ihtiyaç duyduğunu verebilmektir.**

Psikolojide **sağlıklı benlik saygısı** ile **narsisizm** birbirinden farklıdır. Sağlıklı benlik saygısına sahip bir insan:
• Güçlü yönlerini bilir.
• Eksiklerini de inkâr etmez.
• Başkalarının başarısını tehdit olarak görmez.
• Hata yaptığında bunu kabul edebilir.
Narsistik eğilim ise çoğu zaman şu düşünceyle beslenir: “Ben herkesten üstün olmalıyım.” Oysa sağlıklı benlik şunu söyler: “**Ben değerliyim. Sen de değerlisin**” İşte psikolojik olgunluğun dili budur.

Bencillik, ilk bakışta bir "öz savunma" veya "kendini koruma" mekanizması gibi görünse de aslında **derin bir güvensizlik ve eksiklik** hissinden beslenir. Psikolojik açıdan bencil insan; başkalarının duygularıyla empati kurma becerisini (narsisistik savunmalar nedeniyle) bastırdığı için, kurduğu ilişkileri **"paylaşım"** üzerine değil **"fayda"** üzerine inşa eder.

Bencilliğin en ağır bedeli **yalnızlık ve insanlardan kopuştur.** Sevgiyi sadece **alan ama vermeyen**, başkalarının sınırlarını çiğneyerek sadece kendi konfor alanını büyütmeye çalışan bir insan, aslında çevresinde koca bir duygusal çöl yaratır. Kendini sevmek insanı diğer canlılarla bağ kurmaya

açarken; bencillik insanı kendi ego duvarlarının arkasına hapseder. Bencil insan en nihayetinde **"her şeye sahip olan ama kimseyle kalben bağ kuramayan"** bir yalnızlığa mahkûm olur.

Manevi geleneklerde insanın hem kibirden hem de kendini hor görmekten uzak durması öğütlenir. Çünkü ikisi de hakikatten uzaklaştırabilir. Kibir, insanı olduğundan büyük görmesine neden olur. Kendini değersiz görmek ise sahip olduğu değeri inkâr etmesine. Denge ise şudur: "**Ben kusursuz değilim. Ama yaratılışım gereği değerliyim.**" Bu bakış, insanı hem tevazuya hem de özsaygıya yaklaştırır.

Bir dervişe sordular: "İnsan kendini ne zaman gerçekten sever?" Derviş cevap verdi: "**Kendini başkalarıyla kıyaslamayı bıraktığında**" Sonra ekledi: "**Çünkü çiçekler yarışmaz. Sadece açarlar**."

Kendinize Sorun
1. Kendimi gerçekten seviyor muyum, yoksa sadece başarılı olduğumda mı değerli hissediyorum?
2. Kendime söylediğim en sert cümle hangisi?
3. O cümleyi sevdiğim bir insana söyler miydim?
4. Başkalarının onayı olmadan da kendimi değerli hissedebilir miyim?
5. Kendime gösterdiğim şefkat ile başkalarına gösterdiğim şefkat arasında fark var mı?
6. Kibir ile özsaygıyı birbirinden ayırabiliyor muyum?
7. Bugün kendime verebileceğim en güzel hediye ne olabilir?

"Kendini sevmek kalbin kapılarını dünyaya açmaktır; bencillik ise o kapıları kendi üzerine kilitlemektir."

Bölüm 21
MUTLULUK BİR AMAÇ MI, YOKSA BİR SONUÇ MU?

“Mutluluğu kovalamaya başladığımızda çoğu zaman bizden uzaklaşır; anlamlı bir hayat kurduğumuzda ise sessizce yanımıza oturur.”

Küçük bir çocuk bahçede kelebek yakalamaya çalışıyordu. Koştukça kelebek kaçıyordu. Yoruldu. Çimenlerin üzerine oturdu. Bir süre sonra bir kelebek gelip omzuna kondu. Dedesi gülümsedi. “Hayatta bazı şeyler böyledir.” “Sürekli peşinden koşarsan kaçar.” “**Doğru ortamı oluşturursan kendiliğinden gelir.**” Mutluluk da çoğu zaman böyledir.

Hep Mutlu Olmak Mümkün mü? Son yıllarda sosyal medya bize ilginç bir mesaj veriyor. Sanki iyi bir hayat; hep mutlu olmak, hep gülmek, hep başarılı olmak, hep enerjik olmak demekmiş gibi… Peki gerçekten öyle mi? Hayır. Psikoloji bize şunu söylüyor: **Bütün duyguların bir görevi vardır**. Üzüntü… Kaygı… Öfke… Hayal kırıklığı… Hepsi hayatımız hakkında bize bir şey anlatır. **Sorun bu duyguları hissetmek değildir. Sorun, onların hayatımızı tamamen yönetmesine izin vermektir.**

Psikolojide uzun yıllardır yapılan çalışmalar, sürekli haz peşinde koşmanın kalıcı mutluluk sağlamadığını gösteriyor. İnsan, güzel bir araba alınca mutlu olur. Yeni bir ev alınca mutlu olur. Terfi alınca mutlu olur. Ama bir süre sonra bunlar

günlük hayatın parçası hâline gelir. Beyin yeni duruma alışır. Buna "**mutluluk hedonik çarkı**" denmektedir.
Mutluluk hedonik çarkı (hedonik koşu bandı), insanların iyi veya kötü olaylar yaşasa bile bir süre sonra hep aynı mutluluk seviyesine geri dönme eğilimini ve sürekli daha fazlasını isteyerek aynı çarkta dönmesini ifade eden psikolojik bir kavramdır

Bu yüzden sadece dış başarılarla kurulan mutluluk kalıcı olmayabilir. Kalıcı iyi oluş ise çoğu zaman; anlamlı ilişkiler, aidiyet, üretmek, gelişmek, başkalarına katkı sunmak, gibi daha derin kaynaklarla ilişkilidir.

Bir şirket sahibi yıllarca şunu söyledi. "Şu hedefe ulaşırsam mutlu olacağım." İlk fabrikasını açtı. Mutlu oldu. Sonra ikinciyi istedi. Sonra üçüncüyü. Sonra yurt dışını. Bir gün arkadaşına şöyle dedi: "Hedeflerim büyüdü ama içimdeki boşluk küçülmedi." **Sorun para değildi. Sorun, mutluluğu hep bir sonraki başarıya ertelemesiydi.**

İkigai kitabında sorulan soru şuydu: "**İnsan sabah neden yatağından kalkar?**" İşte mutluluk da burada gizli. Sadece keyif almak değil. **Bir neden için yaşamak. Bir fayda üretmek. Bir iz bırakmak.** Mutluluk çoğu zaman **hedef** değildir. Anlamlı bir yaşamın yan ürünüdür.

Frankl, toplama kampında şunu fark etmişti: Bazı insanlar bütün şartlar ellerinden alınmasına rağmen yaşama tutunabiliyordu. Çünkü onları ayakta tutan şey sadece mutluluk değildi. Anlamdı. "Mutluluk bazen yolun sonundaki ödül değildir; doğru yolda yürüdüğünü hissetmenin sessiz huzurudur."

İnsan hayatı yalnızca rahatlık üzerine kurulmamıştır. Bazen sabır büyütür. Bazen paylaşmak. Bazen bir hastaya destek olmak. Bazen bir çocuğun başını okşamak. Bazen kimsenin

görmediği bir iyilik yapmak. İnsan ilginçtir. **Kendisi için yaşadığında kısa süreli sevinçler yaşayabilir. Başkalarına fayda sağladığında ise daha derin bir huzur hissedebilir**. Belki de **mutluluk** ile **huzur** arasındaki fark tam burada başlar. Mutluluk gelir gider. Huzur ise insanın değerleriyle uyumlu yaşadığı anlarda derinleşir.

Bir bilgeye sordular: “Mutluluğun sırrı nedir?” Bilge şöyle dedi: “Mutluluğu aramayı bıraktığım gün, **anlamlı** yaşamaya başladım.” Sonra ekledi: “Mutluluk da yol arkadaşım oldu.”

Kendinize Sorun
1. Ben mutluluğu nerede arıyorum?
2. Mutluluğu hep geleceğe mi erteliyorum?
3. Başarı ile huzuru birbirine karıştırıyor olabilir miyim?
4. Bugün bana huzur veren en küçük an…
5. Hayatımın en mutlu anları gerçekten en pahalı anlar mıydı?
6. Bana anlam veren insanlar kimler?
7. Ben kimlerin hayatına anlam katıyorum?
8. Eğer bugün son günüm olsaydı, en çok neyi yapmış olmaktan memnun olurdum?
9. Bugün beni gerçekten anlamlı hissettiren ne yaptım?
10. Şu an sadece koşturuyor muyum, yoksa gerçekten yaşıyor muyum?

.

Başarı sizi alkışlatabilir. Ama anlam ve huzur, sizi geceleri yastığa başınızı koyduğunuzda yalnız kaldığınız hâlinizle barıştırır.

Bölüm 22
KARARLARIMIZI GERÇEKTEN BİZ Mİ VERİYORUZ?

“İnsan bazen kendi hayatını yaşadığını zanneder; oysa yıllar önce duyduğu seslerin peşinden gitmektedir.”

Çünkü birçok insan, kendi değerleriyle değil; toplumun beklentileri, ailesinin sesleri, çocuklukta öğrendiği kalıplar, korkuları, onaylanma ihtiyacı ile karar veriyor. Ve belki de **özgürlük**, “canımın istediğini yapmak” değil; değerlerime uygun seçimler yapabilmektir.

“İnsanı gerçekten özgür yapan şey, istediği her şeyi yapabilmesi değil; doğru olduğuna inandığı şeyi yapabilecek karakteri gösterebilmesidir.”

Küçük bir fil, kalın zincirlerle bir kazığa bağlanır. Defalarca kurtulmaya çalışır. Başaramaz. Haftalar geçer. Aylar geçer. Sonunda vazgeçer. Yıllar sonra aynı fil devasa bir hayvana dönüşür. Artık tek hamlede o kazığı sökebilecek güçtedir. Ama bu kez onu ince bir ip bağlamaktadır. Yine de kaçmaz. Çünkü onu tutan ip değildir. Geçmişten taşıdığı kabullerdir. Hayatta da birçok insan böyledir. Bugün bizi durduran şey bazen gerçek **engeller** değil, **geçmişte öğrendiğimiz sınırlar** olabilir.

Fark ettiniz mi? Birçok yetişkin aslında kendi sesiyle değil, çocukluğunda duyduğu cümlelerle konuşur. “Sen yapamazsın.” “El âlem ne der?” “Hata yapma.” “Önce başkalarını düşün.” “Başarısız olursan rezil olursun.” Bu cümleler zamanla dışarıdan gelen ses olmaktan çıkar. **İç sesimiz hâline gelir**. Ve yıllar sonra şöyle deriz: “Ben böyle düşünüyorum.” Oysa gerçekten öyle mi? Yoksa biri bize yıllar önce bunu mu öğretti?

Psikolojide, çocuklukta oluşan temel düşünce kalıplarının ve zihinsel kabullerin, yetişkinlikte verdiğimiz kararları etkileyebildiği kabul edilir. Bu kalıplar çoğu zaman farkında olmadan otomatik şekilde çalışır.

Örneğin; Çocukken sürekli eleştirilen biri, iş yerinde en küçük geri bildirimi bile “**Ben yetersizim**” şeklinde yorumlayabilir. Çocukken sevgiyi sadece başarıyla yaşayan biri, dinlenirken bile suçluluk hissedebilir. Kararlarımızın bir kısmı bugünden değil, geçmiş deneyimlerimizden beslenebilir. Ama bu, kaderimiz oldukları anlamına gelmez. Fark edilen düşünce kalıpları sorgulanabilir. Sorgulanan düşünce kalıpları değiştirilebilir.

Bir anne kızına sürekli şöyle diyordu: “**Kimseyi üzme**” Kızı çok nazik biri oldu. Ama kırk yaşına geldiğinde herkesi memnun etmeye çalışmaktan tükenmişti. Bir gün fark etti ki, annesinin iyi niyetle söylediği cümle, kendi sınırlarını korumasını zorlaştırmıştı. Annesi yanlış değildi. Ama cümle eksikti. Belki şöyle olmalıydı: “**Kimseyi gereksiz yere üzme… ama kendini de ihmal etme**.”

Bir öğrenci ustasına sordu: “Özgür insan kimdir?” Usta cevap verdi: “Her istediğini yapan değil…” Bir süre sustu. Sonra devam etti. “Neden istediğini bilen insandır.”

İnsan hayatını sadece yaptığı seçimler şekillendirmez. Seçimlerini neden yaptığı da şekillendirir. Gerçek özgürlük; geçmişin seslerini susturmak değil, onları duyduktan sonra kendi değerleriyle yeni bir yol seçebilmektir.

Bir çocuk babasına sordu: “Tren neden hep aynı yoldan gidiyor?” Babası rayları göstererek cevap verdi: “Çünkü raylar ona yön verir.” Çocuk tekrar sordu: “Peki ya insan?” Babası gülümsedi. “İnsan da çocukluğunda bazı görünmez rayların üzerine çıkar. Ailesinden, çevresinden ve yaşadıklarından öğrendiği düşünceler ona uzun yıllar yön verir. Ama trenin aksine, insanın bir ayrıcalığı vardır.” “Nedir o?” “**İsterse yeni bir ray döşeyebilir.”**

İnsan da hayatının bir dönemine kadar öğrendiği yolda ilerler. Ama olgunlaşmak, o yolun tek yol olmadığını fark edebilmektir.

Kendinize Sorun
1. Hayatımı en çok etkileyen çocukluk cümlesi hangisi?
2. Bugün hâlâ onun etkisinde miyim?
3. En önemli kararlarımı korkuyla mı, değerlerimle mi veriyorum?
4. Kime benzemeye çalışıyorum?
5. Kendi sesim ile başkalarının sesi arasındaki farkı ayırt edebiliyor muyum?
6. Bugün özgürce verdiğim bir karar neydi?
7. Eğer kimse beni yargılamayacak olsaydı, nasıl bir hayat yaşardım?
8. Gün sonunda şu soruyu sorun: “Bugün hangi kararım gerçekten bana aitti?”

“Olgunluk, başkalarının yazdığı senaryoyu oynamak değil; kendi değerlerinle hayatının senaryosunu yeniden yazabilmektir.”

Bölüm 23
SÜREKLİ KOŞUYORUM… AMA NEREYE GİDİYORUM?

.

“İnsan bazen hedeflerine ulaşır ama kendisini geride bıraktığını çok sonra fark eder.”

Biz insanlara sadece “**mutlu olun**”, “**pozitif düşünün**”, “**başarılı olun**” demiyoruz. Biz şunu söylüyoruz: “**Uyanık yaşayın**.” Duygularınızı fark ederek yaşayın. Düşüncelerinizi sorgulayarak yaşayın. İlişkilerinizi bilinçle kurarak yaşayın. Değerlerinize sadık kalarak yaşayın. Ve en önemlisi… Hayat size ne getirirse getirsin, **tepkinizi bilinçle seçebilecek bir insan olun.** İnsanlar artık yorulmuyor sadece… Anlamadan koşuyorlar.

Spor salonunda genç bir adam vardı. Yarım saattir koşuyordu. Ter içindeydi. Kalp atışları hızlanmıştı. Yanındaki yaşlı adam gülümsedi. “Ne kadar yol aldın?” Genç adam cevap verdi. “Hiç.” Çünkü koştuğu yer… Koşu bandıydı. Çok emek vermişti. Çok yorulmuştu. Ama olduğu yerden hiç ayrılmamıştı. Hayat da bazen böyledir. Sabah erken kalkıyoruz. Koşturuyoruz. Çalışıyoruz. Toplantılar… Telefonlar… Mesajlar… Faturalar… Sonra gece başımızı yastığa koyuyoruz. Ve içimizden sessizce şu soru geçiyor: “**Bugün gerçekten ilerledim mi?**” **Yoksa sadece yoruldum mu?**

Meşgul Olmak ile Üretmek Aynı Şey Değildir
Modern dünyada insanlar en çok şu cümleyi kuruyor. “Çok yoğunum.” Peki gerçekten… Yoğun olmak, verimli olmak anlamına gelir mi? Hayır. Bazen bütün gün koşarız. Ama en önemli işi yapmayız. Bazen bütün gün konuşuruz. Ama en önemli insanı dinlemeyiz. Bazen bütün gün çalışırız. Ama en önemli ilişkimizi ihmal ederiz. **Meşguliyet… Anlamın garantisi değildir.**

Psikolojide “**otomatik pilot**” diye bir kavramdan söz edilir. İnsan, tekrar eden davranışlarını zamanla düşünmeden yapmaya başlar. Bu durum günlük işleri kolaylaştırır. Ama bazen hayatımızın da otomatik pilota bağlanmasına neden olabilir. Sabah kalk. İşe git. Eve gel. Telefonu eline al. Uyu. Tekrar et. Bir gün kendimize şu soruyu sormayı unuturuz: “Ben gerçekten böyle yaşamak istiyor muyum?” Farkındalık, otomatik pilotu kapatıp direksiyonu yeniden elimize almaktır.

Bir çocuk babasına sordu: “Baba, bu hafta sonu bizimle oynayacak mısın?” Babası cevap verdi. “**Bu hafta çok işim var**” Sonraki hafta… Aynı cevap. Bir sonraki hafta… Yine aynı. Yıllar geçti. Bu kez baba emekli olmuştu. Oğlunu aradı. “Bu hafta birlikte vakit geçirelim mi?” Oğlu üzülerek cevap verdi. “**Baba, bu hafta çok işim var**” Hayat bazen bize söylediklerimizi değil, yaşattıklarımızı geri getirir.

Başarı mı, Denge mi? Başarı güzeldir. Çalışmak değerlidir. Üretmek kıymetlidir. Ama bütün bunlar, hayatın tamamı değildir. Bir ağacın sadece gövdesi büyür, kökleri büyümezse, ilk fırtınada devrilebilir. İnsan da böyledir. İş hayatı gelişirken, aile ilişkileri kuruyorsa… Maddi kazanç artarken, ruh fakirleşiyorsa… Takvim dolarken, kalp boşalıyorsa… Bir yerde **denge** bozulmuş olabilir.

Bir tüccar bilgeye sordu: “Hayatta en değerli şey nedir?” Bilge cebinden küçük bir kum saati çıkardı. Masaya koydu.

Sessizce kumların akmasını izledi. Sonra şöyle dedi: “**Paranı** kaybedersen yeniden kazanabilirsin.” “**Sağlığını** kaybedersen bir kısmını geri kazanabilirsin.” “Ama geçen **zamanı**…” Uzun süre sustu. “Sadece **anlamlı** yaşayabilirsin.”

Takviminize sadece toplantıları değil, ailenizi, kendinizi, dinlenmeyi, okumayı da yazın. Planlanmayan değerler, çoğu zaman ertelenir.

Kendinize Sorun
1. Ben gerçekten neyin peşinden koşuyorum?
2. Koştuğum şey, değerlerimle uyumlu mu?
3. Eğer bugünkü tempom beş yıl daha sürerse nasıl bir insan olurum?
4. Çocuklarım ya da sevdiklerim beni en çok ne yaparken hatırlasın isterim?
5. Bugün durup nefes almaya izin verdim mi?
6. Hayatımda en çok ihmal ettiğim alan hangisi?
7. Yarın sadece bir şeyi değiştirecek olsam, bu ne olurdu?
8. Telefonunuzu yarım saat kapatın. O sürede sevdiğiniz biriyle konuşun. Ya da sessizce yürüyün. Farkı hissedin.
9. Bugün hayatımın yönünü güçlendiren küçük bir seçim yaptım mı?

Hayatınızın kalitesini sadece yaptıklarınız değil, neden yaptıklarınız belirliyor. Hayatın en büyük tuzaklarından biri, sürekli hareket hâlinde olmayı ilerlemek sanmaktır. Bazen en büyük ilerleme; durup düşünmek, önceliklerini yeniden belirlemek ve gerçekten önemli olana yönelmektir.

“Hızlı gitmek seni hedefe ulaştırabilir; ama doğru yöne gitmek hayatını anlamlı kılar.”

Bölüm 24
NEDEN BİLDİĞİM HÂLDE AYNI HATALARI TEKRAR EDİYORUM?

“İnsan çoğu zaman bilgisizlikten değil, farkında olmadığı alışkanlıklarından dolayı aynı yolda yürür.”

Kitabımızda defalarca şu kelimeyi kullandık: **Anlam**. Ama aslında onun yanında sessizce yürüyen bir kelime daha var. **Dikkat**. İnsan dikkatini nereye verirse, hayatı orada büyüyor. Dikkatini sürekli eksiklerine verirse, eksiklikler büyüyor. Sadece başarıya verirse, ilişkiler küçülebiliyor. Sadece işe verirse, aile sessizleşebiliyor. Sadece telefona verirse, yanındaki insan görünmez olabiliyor. Belki de psikolojik olgunluk, sadece ne düşündüğümüzle ilgili değildir. **Dikkatimizi bilinçli yönetebilme becerisidir.** “Hayatını Değiştirmek İstiyorsan, Önce Dikkatini Değiştir.” Çünkü **düşünceler** dikkatle beslenir. **Duygular** düşüncelerle büyür. **Davranışlar** duygularla şekillenir. **Karakter** ise tekrar edilen davranışlarla oluşur. Yani bazen hayatımızı değiştiren ilk adım, büyük kararlar değil; her gün dikkat ettiğimiz küçük şeylerdir.

Bir köyde yaşlı bir çiftçi her sabah tarlasına aynı patikadan giderdi. Yıllar geçti. Bir gün o yol tamamen çamur oldu. Yan tarafta yeni ve temiz bir yol açılmıştı. Ama çiftçi yine eski yoldan yürüyordu. Torunu sordu. “Dede, neden bu yolu kullanıyorsun?” Yaşlı adam durdu. Sonra gülümsedi. “Çünkü ayaklarım yeni yolu henüz öğrenmedi.” İnsan zihni de biraz böyledir. Doğru yolu bilmek, onu alışkanlık hâline getirmek anlamına gelmez.

Hepimiz biliyoruz. Geç yatmamak gerektiğini… Daha sağlıklı beslenmek gerektiğini… Sevdiklerimize daha çok zaman ayırmamız gerektiğini… Öfkeyle konuşmamamız gerektiğini… **Peki neden yine aynı hataları yapıyoruz?** Çünkü bilgi, davranışın ilk adımıdır. Son adımı değildir.

Beynimiz tekrar eden davranışları zamanla otomatikleştirir. Bu büyük bir avantajdır. Yürümeyi… Araba kullanmayı… Yazı yazmayı… Düşünmeden yapabiliriz.
Ama aynı mekanizma; öfkeyle tepki vermeyi, ertelemeyi, sürekli telefonu kontrol etmeyi, kendimizi eleştirmeyi de **alışkanlığa** dönüştürebilir. Bir davranış tekrarlandıkça, zihnin seçtiği varsayılan yol hâline gelir. Bu nedenle değişim sadece yeni bir karar almakla değil, yeni davranışı yeterince **tekrar** etmekle güçlenir.

Bir satış müdürü her toplantıda çalışanların sözünü kesiyordu. Sonra toplantı çıkışında üzülerek şöyle diyordu: "Aslında insanları dinlemek istiyorum" İstiyordu. Ama yıllardır geliştirdiği alışkanlık, niyetinden daha hızlı davranıyordu. Çözüm ne oldu? Bir arkadaşından yardım istedi. Her söz kestiğinde arkadaşı masaya kalemle hafifçe vurdu. İlk gün on beş kez… İkinci hafta yedi kez… Bir ay sonra sadece iki kez… **Farkındalık, değişimin başlangıcı oldu**.

Bir anne kızına öfkelendiğinde sesini yükseltiyordu. Sonra pişman oluyordu. Bir gün kızının şu cümlesi onu durdurdu. "Anne, sen bağırdıktan sonra özür diliyorsun. Ben ise bağırdığın kısmı daha çok hatırlıyorum." Anne o gün bir karar verdi. Bağırmamak için değil… Bağırmadan önce durabilmek için çalıştı. Mutfak dolabına küçük bir not yapıştırdı. "**Dur. Nefes al. Sonra konuş**." Küçücük bir not, büyük bir alışkanlığın değişmesine yardım etti.

Alışkanlıklar Kimliğimizi Oluşturur
İnsan karakterini sadece büyük kararlarla oluşturmaz. **Küçük tekrarlarla** oluşturur. Her gün söylediğimiz **küçük** yalanlar… Her gün ettiğimiz **küçük** teşekkürler… Her gün yaptığımız **küçük** iyilikler… Her gün ertelediğimiz **küçük** sorumluluklar… Bunların hiçbiri tek başına hayatımızı değiştirmez. Ama yıllar içinde hepsi birlikte bizi şekillendirir. Belki de **karakter**, tekrar edilen **küçük** davranışların toplamıdır.

Manevi eğitimlerde de insanın büyük dönüşümünün **küçük ama sürekli adımlarla** gerçekleştiği anlatılır. Bir iyiliğin küçüğünü önemsemek… Bir hatayı her gün biraz azaltmaya çalışmak… Bir kalbi her gün biraz daha yumuşatmak… Çünkü süreklilik, bazen büyüklükten daha dönüştürücüdür. İnsanı değiştiren yalnızca büyük kararlar değil, her gün sadakatle sürdürülen küçük seçimlerdir.

Bir öğrenci ustasına sordu. “Büyük değişimler nasıl olur?” Usta elindeki testiyi gösterdi. İçine bir damla su koydu. Sonra bir damla daha. Sonra bir damla daha. Öğrenci şaşırdı. “Bununla testi dolar mı?” Usta gülümsedi. “Bir damla ile değil…” “Ama **damlalardan vazgeçmezsen dolar**.”

Kitabımıza özgün bir model eklemek istiyorum. Ben buna “**D.A.M.L.A. Modeli**” adını vermeyi öneriyorum. Çünkü az önce yazdığımız hikâyedeki damlalar aslında değişimin özünü anlatıyor.
D.A.M.L.A.
D – Dur ve Fark Et: Otomatik davranışı yakala.
A – Anla: Bu davranışı hangi duygu tetikliyor?
M – Minik Adım At: Büyük hedef yerine sürdürülebilir küçük değişim seç.
L – Lif Gibi Sabırlı Ol: Değişim zaman ister. Kendine karşı aceleci olma.
A – Alışkanlığa Dönüştür: Tekrar ettikçe yeni davranış kimliğinin parçası olur.

Çünkü gerçekten de karakter, bir anda değil; damla damla oluşur.

Kendinize Sorun

1. Hayatımda en sık tekrarladığım hata hangisi?
2. Bu hata hangi duygunun ardından geliyor?
3. Bu davranışı tetikleyen durum ne?
4. Yerine koyabileceğim daha sağlıklı davranış ne olabilir?
5. Kendimden çok büyük değişimler mi bekliyorum?
6. Küçük başarılarımı fark ediyor muyum?
7. Bugün sadece %1 daha iyi olsam, bu nasıl görünürdü?

Değiştirmek istediğiniz tek **alışkanlığı** seçin. On tanesini değil. Sadece birini. O alışkanlığı tetikleyen anı bulun. Örneğin: "**Canım sıkılınca telefona bakıyorum**" Sorun telefon olmayabilir. Can sıkıntısı olabilir. Yeni davranışı mümkün olduğunca küçük başlatın. Her gün bir saat kitap okumak yerine, iki sayfa okuyun. Spor salonuna iki saat gitmek yerine, on dakika yürüyün. Küçük ama sürdürülebilir adımlar, büyük ama kısa süreli çabalardan daha kalıcı olabilir. Başarısız olduğunuz günü değil, ertesi gün yeniden başladığınız günü kutlayın. Çünkü değişimi belirleyen şey, hiç düşmemek değil, her düştükten sonra yeniden kalkabilmektir

"Hayatımızı büyük kararlar değil, her gün tekrar ettiğimiz küçük davranışlar şekillendirir."

Bölüm 25
UMUT GERÇEKTEN İNSANI İYİLEŞTİRİR Mİ?

“İnsan bazen ilacı bulamadığı için değil; yarının bugünden farklı olabileceğine inanmadığı için ayağa kalkamaz.”

Anlam, insana yön veriyor. Değerler, pusulasını oluşturuyor. Alışkanlıklar, karakterini şekillendiriyor. Cesaret, bütün bunları hayata geçirmesini sağlıyor. Ama bunların da üzerinde sessizce duran bir güç var. **Umut**. Çünkü cesaret bile bazen umutsuz kaldığında zayıflıyor.

Çoğu insan umudu şöyle tanımlar. “İnşallah her şey güzel olur.” Ama psikolojinin anlattığı umut bundan daha derindir. **Umut**… Gerçekleri inkâr etmek değildir. Acıyı yok saymak değildir. Her şeyin mükemmel olacağını düşünmek de değildir. **Umut**; “**Bugün zor olabilir. Ama yarın için yapabileceğim bir şey var.” diyebilmektir**. İşte bu cümle, insanı yeniden harekete geçirir.

Pozitif psikoloji alanında yapılan çalışmalar, umut sahibi insanların zorluklar karşısında daha uzun süre mücadele edebildiğini gösteriyor. Ancak burada önemli bir ayrım vardır. Gerçek umut, pasif bir bekleyiş değildir. “Nasıl olsa düzelir.” demek umut değildir. Gerçek umut iki parçadan oluşur: **Bir hedef görebilmek** ve **o hedefe ulaşmak için yeni yollar arayabilmek.** Yani umut, sadece iyi şeyler beklemek değil; iyi şeyler için çaba göstermeye devam etmektir.

Küçük bir işletme sahibi ekonomik kriz döneminde büyük kayıplar yaşadı. Çevresindeki birçok kişi dükkânını kapattı. O ise çalışanlarını topladı ve şöyle dedi: “Size yarın her şey düzelecek diyemem.” “Ama birlikte yeni yollar arayacağımıza söz verebilirim.” Aylar sonra şirket yeniden büyümeye başladı. Çalışanlardan biri yıllar sonra şöyle dedi: “Bizi ayakta tutan maaş değil…” “Patronumuzun umudu oldu.” Çünkü **umut bulaşıcıdır**. Liderin umudu, bazen ekibin gücüne dönüşür.

Bir çocuk matematik dersinden sürekli düşük not alıyordu. Bir gün defterini kapattı. “Ben zaten yapamıyorum.” Annesi hemen çözümü anlatmaya başlamadı. Sadece yanına oturdu. Ve şöyle dedi. “Henüz yapamıyorsun.” Sadece bir kelime değişmişti. Henüz… Ama o kelime çocuğun zihninde yeni bir kapı açtı. Çünkü başarısızlık kalıcı bir kimlik değil, geçici bir süreç olarak görülmeye başladı. **Bazen umut, sadece doğru seçilmiş tek bir kelimedir.**

Umudu Kaybetmek Neden Bu Kadar Ağırdır?
İnsan yorgunken dinlenebilir. Parasını kaybedince yeniden kazanabilir. Hata yaptığında telafi edebilir. Ama umut tamamen kaybolduğunda, insan çoğu zaman ilk adımı bile atmak istemez. Çünkü hareket etmeyi sağlayan kaslarımız değil, geleceğe dair taşıdığımız inançtır. Bu yüzden umut, psikolojik dayanıklılığın sessiz **yakıtıdır**.

Umut, sadece iyi günleri beklemek değildir. Aynı zamanda emek vermeye devam etmektir. Tohumu toprağa atan çiftçi, ertesi gün ürün beklemez. Ama yine de her gün toprağını sular. Çünkü bilir ki; sabır ve emek olmadan umut, sadece bir dilek olarak kalır. Belki de umut; elinden geleni yaptıktan sonra, sonucu güvenle bekleyebilmektir. Bu bakış, insanı hem çalışmaya hem de tevekküle davet eder.

Bir öğrenci ustasına sordu. “Karanlığı nasıl yok ederiz?” Usta cevap vermedi. Sessizce küçük bir mum yaktı. Sonra gülümsedi. “Karanlıkla kavga ederek değil…” “Işığı artırarak.” İnsan ruhu da böyledir. **Bazen umudu büyüttüğümüzde, korkular sessizce küçülmeye başlar.**

Kendinize Sorun

1. En zor zamanımda bana umut veren ne olmuştu?
2. Ben bugün kimin umudu olabilirim?
3. Umudu beklemek ile umut için emek vermek arasındaki farkı yaşayabiliyor muyum?
4. Hangi düşünce beni yeniden ayağa kaldırıyor?
5. Geçmişte çözümsüz sandığım hangi sorun zamanla çözüldü?
6. Bugün umudu besleyen hangi davranışı seçebilirim?
7. Eğer umudumu kaybetmeseydim, hangi hayalimin peşinden gitmeye devam ederdim?

“Umut, yarının bugünden daha kolay olacağına inanmak değil; yarın için bugün yeniden emek vermeye değer olduğuna inanmaktır.”

“İnsan, yaşadıklarıyla değil; yaşadıklarına verdiği anlam ve gösterdiği tepkiyle hayatını şekillendirir.”

Bölüm 26
ARKAMDAN NASIL BİR İNSAN OLARAK HATIRLANMAK İSTİYORUM?

“Bir gün herkes bizim hakkımızda konuşacak. Asıl soru şu: O gün hangi cümlelerle anılacağız?”

Steve Jobs’un Stanford konuşmasında söylediği bir cümle vardır: “Öleceğini hatırlamak, hayatın büyük kararlarını verirken sahip olduğum en önemli araç oldu.” Bu düşünce sadece felsefi değildir. Psikolojik olarak da çok güçlüdür. Çünkü **insan, hayatına sonundan baktığında öncelikleri değişmeye başlar.**

Kasabanın en yaşlı taş ustası emekli olacaktı. Patronu ona son bir ev yapmasını istedi. Usta artık yorulmuştu. “Nasıl olsa son işim.” diye düşündü. Kalitesiz malzeme kullandı. Bazı ayrıntıları önemsemedi. İşi hızlıca bitirdi. Ev tamamlanınca patron anahtarı uzattı. Gülümsedi. “Bu ev senin.” Yaşlı usta donup kaldı. O an anladı. Aslında bütün bu süre boyunca kendi yaşayacağı evi inşa etmişti. Hayat da böyledir. **Her davranışımız, her sözümüz, her seçimimiz, bir gün içinde yaşayacağımız karakter evini inşa eder**. Ve insanlar öldüğümüzde sadece söylediklerimizi değil, onlara nasıl hissettirdiğimizi hatırlar.

İnsan Geride Ne Bırakır? Çoğumuz mirası para olarak düşünürüz. Evler… Arabalar… Şirketler… Tapular… Oysa yıllar sonra insanlar bunlardan çok başka şeyleri anlatırlar. “Onun yanında kendimi değerli hissederdim.”

“Beni en zor günümde yalnız bırakmadı.” “Sözünün arkasında duran bir insandı.” “Kimseyi küçük görmezdi.” İnsanların hafızasında çoğu zaman mal varlığımız değil, karakterimiz kalır.

Psikolojide insanlar arasındaki bağın en güçlü belirleyicilerinden biri, **güven duygusudur**. İnsanlar mükemmel insanları değil; **tutarlı, dürüst, şefkatli, güvenilir** insanları uzun süre hatırlar. Araştırmalar, yaşamın son dönemindeki insanların pişmanlıklarının çoğunun daha fazla para kazanmamış olmaktan değil; ihmal ettikleri ilişkiler, söyleyemedikleri sözler, erteledikleri hayaller üzerine olduğunu gösteriyor. Demek ki hayatın sonunda aklımızda kalanlar, takvimimizde en çok yer kaplayanlar değil, kalbimizde en çok **iz bırakanlar** oluyor.

Bir fabrikanın eski müdürü emekli oldu. Çalışanlar onun için küçük bir veda töreni düzenledi. Konuşmalar başladı. Kimse satış rakamlarından bahsetmedi. Kimse kârdan bahsetmedi. Bir işçi ayağa kalktı. Gözleri doluydu. “Müdürüm…” “Benim çocuğum hastaneye yattığında ilk arayan sizdiniz.” Sonra sessizlik oldu. İşte gerçek liderlik bazen tablolarla değil, **insanların kalbinde bıraktığınız izlerle ölçülür**.

Bir torun dedesinin cenazesinden sonra babaannesine sordu. “Dedemi herkes neden bu kadar çok seviyor?” Babaannesi albümü açtı. **Fotoğrafları göstermedi**. Mektupları gösterdi. Yardım ettiği insanların teşekkür notlarını gösterdi. Sonra şöyle dedi. “İnsanlar onun ne kadar yaşadığını değil…” “**Yaşadığı yıllarda kaç kişinin yükünü hafiflettiğini hatırlıyor.”**

Başarı önemlidir. Üretmek güzeldir. Zengin olmak da kötü değildir. Ama bütün bunlar tek başına insanı unutulmaz yapmaz. Bir öğretmeni unutulmaz yapan sadece anlattığı ders değildir. Bir doktoru unutulmaz yapan sadece yaptığı ameli-

yat değildir. Bir yöneticiyi unutulmaz yapan sadece yönettiği şirket değildir. İnsanları unutulmaz yapan, başkalarının hayatında bıraktıkları izdir.

Manevi geleneklerde güzel bir kavram vardır: “**Güzel bir iz bırakmak**.” İnsan, dünyadan ayrıldığında arkasında sadece bina bırakmayabilir. **Bir dua bırakabilir. Bir iyilik bırakabilir. Bir güzel söz bırakabilir. İyi yetişmiş bir evlat bırakabilir. İnsanların kalbinde güven duygusu bırakabilir.** Belki de gerçek zenginlik, öldükten sonra bile iyiliği yaşamaya devam eden bir hayat sürebilmektir.

Kendinize Sorun

1. İnsanlar beni hangi özelliğimle hatırlasın isterim?
2. Bugün o özelliği gerçekten yaşayabildim mi?
3. En yakın beş insan bana kendini nasıl hissediyor?
4. Çocuklarım veya öğrencilerim benden ne öğreniyor?
5. Başarı mı biriktiriyorum, yoksa güven mi?
6. Bugün hayatına dokunduğum bir insan var mı?
7. Eğer bugün son günüm olsaydı, söylemek isteyip de ertelediğim hangi söz içimde kalırdı?
8. Kendi cenazenizi hayal edin. Yakınlarınız sizin hakkınızda hangi üç cümleyi söylesin istersiniz? Şimdi kendinize sorun: “Bugünkü hayatım o cümlelere yaklaşıyor mu?”

“İyi bir hayat, sadece kendin için başarılar biriktirdiğin değil; başkalarının hayatında da iyilik izleri bıraktığın hayattır.”

YOLCULUĞUN SONUNDA

Bu satırları okuyorsan…
Demek ki birlikte uzun bir yolculuğu tamamladık. Belki bu kitabı birkaç günde okudun. Belki haftalar sürdü. Belki bazı sayfalarda durup uzun uzun düşündün. Belki bazı cümlelerin altını çizdin. Belki de bazı satırlarda ilk kez kendinle karşılaştın. Eğer öyle olduysa, bu kitabın amacı yerine ulaşmış demektir. Çünkü bu kitap sana yeni bir insan olmayı öğretmek için yazılmadı. **Zaten içinde var olan insanı yeniden hatırlatmak için yazıldı.**

Hayat boyunca pek çok şey öğreniyoruz. Meslek öğreniyoruz. Dil öğreniyoruz. Teknoloji öğreniyoruz. Ama çoğu zaman kendimizi tanımayı erteliyoruz. Oysa **insanın en önemli yolculuğu, dış dünyaya değil; kendi iç dünyasına yaptığı yolculuktur.**

Bu kitap boyunca birlikte korkularımıza baktık.
Geçmişimizi anlamaya çalıştık.
İlişkilerimizi konuştuk.
Duygularımızı anlamlandırdık.
Hayatın anlamını sorguladık.
Bazen bilim bize yol gösterdi.
Bazen bir hikâye…
Bazen de yalnızca sessizce sorulmuş bir soru.

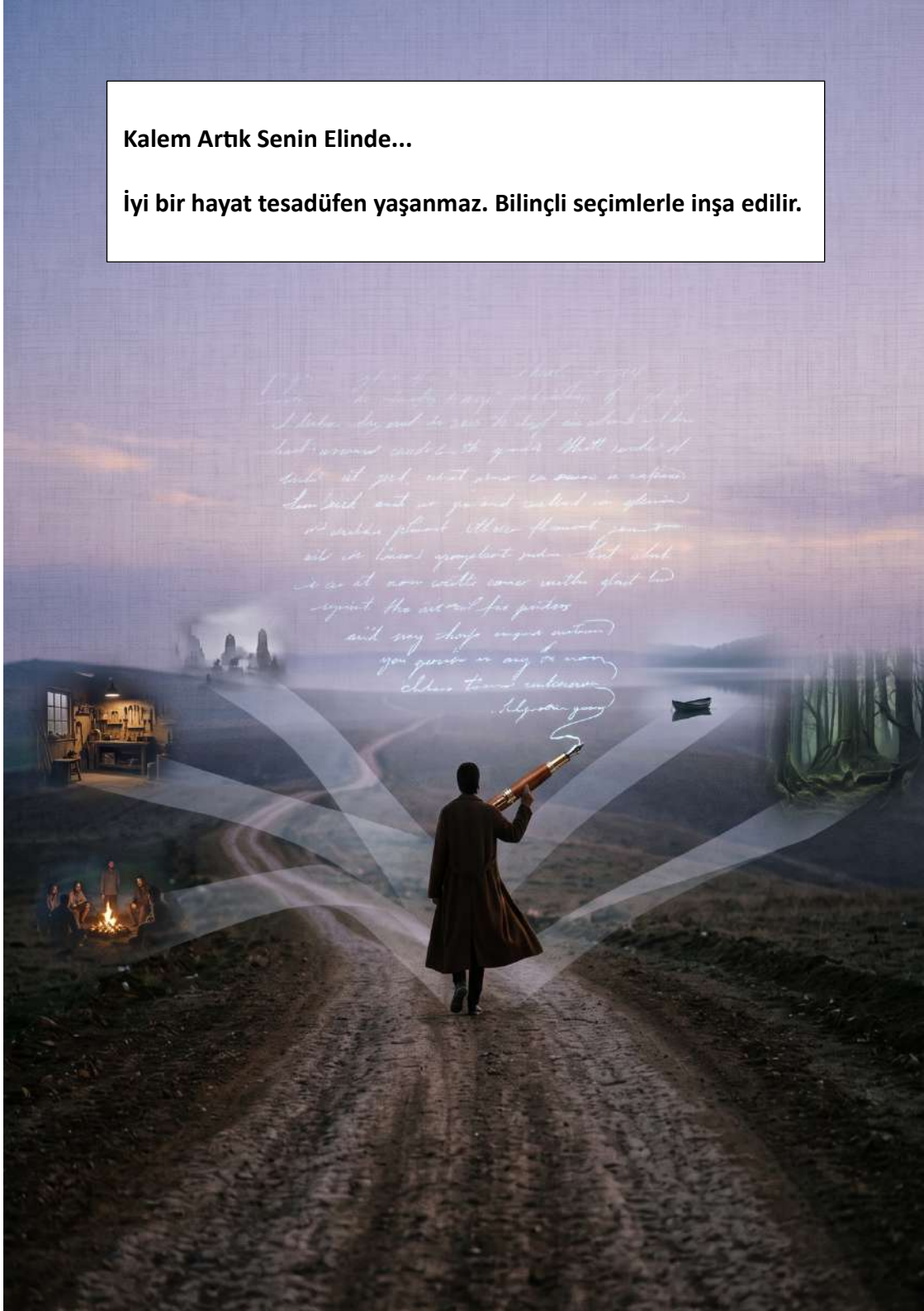
Şimdi kitabın son sayfasındayız.
Ama hayatın değil.
Çünkü gerçek yolculuk bundan sonra başlayacak.
Yarın sabah vereceğin bir karar…
Birine söyleyeceğin bir cümle…
Bir çocuğa göstereceğin anlayış…
Bir arkadaşını dinlerken kuracağın empati…
Belki de yıllardır ertelediğin bir özür…

İşte bu kitabın gerçek sayfaları onlar olacak.
Eğer bu kitap sana tek bir şey kazandırdıysa…
Umarım o şey daha fazla bilgi değildir.
Daha fazla farkındalıktır.
Çünkü bilgi zihni büyütür.
Farkındalık ise insanı büyütür.
Hayat sana bazen kolay davranacak.
Bazen de hiç beklemediğin kadar zorlayacak.
İşte o günlerde bu kitabın cümlelerini değil, kendi değerlerini hatırla. Çünkü insanı ayakta tutan yalnızca bildikleri değil; uğruna yaşamayı seçtiği değerlerdir.

Ve şimdi senden küçük bir ricam var.
Bu kitabı bitirdiğini düşünme.
Ara sıra yeniden aç.
Çünkü sen değiştikçe, bu satırlar da sana başka şeyler söyleyecek.
Yirmi yaşındaki sen başka okuyacak.
Kırk yaşındaki sen başka…
Yetmiş yaşındaki sen bambaşka…
Çünkü değişen kitap değil, onu okuyan insandır.

Son olarak sana tek bir soru bırakmak istiyorum.
Hayatının sonunda insanlar senin hakkında tek bir cümle kuracak olsaydı… Nasıl bir cümle duymak isterdin?
Benim dileğim şu olurdu: “**İyi bir insandı.”**
Belki de bütün bu yolculuğun özü tam olarak budur.
Kendini tanımak…
İnsanları anlamak…
Ve geride güzel izler bırakacak bir hayat yaşayabilmek.

Teşekkür ederim…
Bu yolculukta bana eşlik ettiğin için.
Şimdi kitap burada bitiyor. Ama senin iç yolculuğun…
Belki de ilk kez gerçekten başlıyor.

Kalem Artık Senin Elinde...

İyi bir hayat tesadüfen yaşanmaz. Bilinçli seçimlerle inşa edilir.